



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA

IBEROAMERICANA S. C.

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“PROPUESTA ESTRATEGICA PARA FORTALECER EL
AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES”.

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ADNERYS VAZQUEZ ROBLES

ASESOR DE TESIS:

ILDA ROBLES GONZALEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO DE 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS.

No acabaría de nombrar a cada una de las personas que contribuyeron en cada etapa dentro de este gran logro, ya que se escucha fácil pero fue un arduo trabajo de esfuerzo, esmero y perseverancia. Gracias incontables por permitir hoy con orgullo ver reflejado cada peldaño escalado para poder llegar a la meta final.

A Dios y a la Vida.

Porque comprendí, que nunca es tarde para poder emprender un sueño, una meta en el ámbito profesional, académico y sobre todo personal, porque aunque pareciera fácil, existieron limitaciones de todos los sentidos y aun contra corriente pude llegar a este día tan anhelado.

Reconozco que a pesar de una y otra mala experiencia se logra salir a flote, las carencias y las limitaciones solo son un tropiezo cuando decae el espíritu de superación, sin la bendición de Dios no podría agradecer lo que hoy se consigue.

A la vida por poner a las personas correctas en el lugar indicado, son mis ángeles de la guarda que permitieron llegar a donde me encuentro.

AGRADECIMIENTOS

Es momento de reconocer a cada una de las personas que junto de la mano me acompañaron en el andar de este logro a cada uno de ellos doy las gracias y reconozco el que no me dejaran sola en todo momento.

A MIS HIJOS.

Se dice fácil el ser madre y al mismo tiempo estudiante y a ustedes les dedico esta victoria, fueron mi aliciente, mi motivo para levantarme cada que sentía que no podía, agradecerles de manera en particular que en ocasiones llegue a pensar que los olvidaba por tener todo listo para entregar el día siguiente de clases, pero hoy comprendo que no se trataba de un descuido, sino de un sacrificio que algún día entenderán, y que a pesar de su corta edad saben que esto es encaminado por ustedes y para ustedes, no existe don más grande y satisfacción más hermosa de llamarlos hijos y recibir de ustedes un beso y un te amo mama, conocí el verdadero amor desde que son la luz de mi vida.

A MI ESPOSO

Agradezco en particular el que fuiste la persona que me guio durante este andar, por ser el instintivo de que no importa el orden de las cosas, que tenía aun potencial para poder desarrollarme profesionalmente, y aunque sé que en ocasiones mi mal humor, mi carga de trabajo, las responsabilidades que implicaban ser madre, esposa y encima estudiante, repercutieron en nosotros, supimos llevar a flote nuestro matrimonio, te quiero y agradezco infinitamente a dios y a la vida el que hoy festejemos este logro, junto a lo que más amamos nuestros pequeños.

A MIS PADRES.

Papa, Mama, aunque ya no estuve del todo como a ustedes les hubiera gustado, ya que tenían otra perspectiva de cómo se dieran el orden de las cosas, fueron parte importante nunca dudaron de mí, por el contrario aplaudían cada buena nueva y cada mala situación que me ocurría, a ustedes que me dieron la vida y que estuvieron paso a paso aplaudiendo que era difícil pero no imposible llegar hasta

donde agradezco el día de hoy, sé que es un logro en todos los sentidos ya que se sienten orgullosos de lo que este repercutirá para mí y para mi familia.

Infinitas gracias Papa porque fuiste mi soporte cuando me encontraba a punto de bajarme del barco, veías y encontrabas las posibilidades de nunca dejarme caer, estuviste al pendiente aunque no te lo decía de apoyarme siempre que lo necesite.

A MIS SUEGROS Y CUÑADAS.

Indiscutiblemente agradezco infinitamente el que me guiaran y me apoyaran con esta gran responsabilidad que les otorgue al ser los segundos padre de mis hijos, por cada desvelo del que fueron participe por ayudarme incondicionalmente y hacerme ver en lo que yo estaba fallando, para mí y para los demás duele reconocer que nos equivocamos y si no hubiera sido por su experiencia no lograría tan anhelado regalo de la vida y de dios.

A ustedes cuñadas porque de igual forma trataban de ayudarme en lo que más podía tanto con mis pequeñines como con lo que me hiciera falta, y sobre todo por levantarme cada que sentía que no valía la pena tanto sacrificio, mismo que hoy se ve recompensado.

A TODA MI FAMILIA.

No acabaría de nombrar de manera particular a cada una de las personas que estuvieron influyendo y lo digo de esta manera, porque aunque algunos me habrían las puertas y aplaudían este esfuerzo algunos más, dudaban de mi capacidad, lo que despertó en mi ese espíritu aguerrido de superación, otros más sin embargo con su granito de arena estuvieron al pendiente de que paso era el que seguía y debía dar sin tropezarme, pero de igual manera agradezco que sean partícipes de esto que es tan significante y trascendental en todos los sentidos.

PRESENTACION.

La autoestima es trascendental dentro de cada una de las etapas de la vida, es decir desde la infancia vamos creando vínculos que posteriormente se verán reflejados en cada situación que se presenta, y se denotara en la forma de resolver problemas de tomar con madurez o en su defecto sin medir las consecuencias de las malas decisiones.

Dentro de los aspectos que se incluyen dentro de la autoestima, se encuentra la valoración según sus cualidades que provienen de la experiencia y que son consideradas como negativas o positivas. Así el concepto de Autoestima se presenta como la conclusión final de un proceso de autoevaluación y es la satisfacción personal del individuo consigo mismo.

La necesidad de aundar más en el tema es de suma importancia, ya que existen tres puntos claves para abordar lo que integra el buen estado anímico y el reconocimiento de todas las potencialidades del individuo las cuales son:

Autoconcepto Según Markus y, Norland y Smith (1985) citado por Machargo (1992) es un conjunto de estructuras cognitivas que permiten a un individuo actuar con pericia y habilidad, en un determinado campo de la actividad social. Este constructo es sistemáticamente utilizado como marco de referencia para interpretar, comprender y organizar la información sobre el yo y los demás. Una de sus características es que condiciona el proceso perceptivo de las personas pudiendo producir distorsiones en el Autoconocimiento y conocimiento del medio.

Percepción de autovalia, junto con el auto concepto son las herramientas básicas para estructurar la idea y valor que se asigna a cada persona, en este sentido se refiere a cuales son las cualidades y defectos que se reconocen y al mismo tiempo cuales son aceptables, es decir las críticas constructivas si son bien recibidas, si existe una tolerancia a la frustración si ejercen los pensamientos de manera que afecten la integridad y valía de la persona.

INTRODUCCION

Esta obra pretende ser un manual de consulta elemental tanto para docentes como para padres de familia, con la finalidad de ser utilizado en la guía dentro de la formación y culminación de la adolescencia periodo que en ocasiones resulta difícil por no saberlo manejar adecuadamente.

Surge de la necesidad de conocer cuáles son tanto los detonantes de no llevar una buena comunicación con el adolescente ni la manera de cómo participar dentro del proceso formativo de la personalidad, se abarca de manera general las principales bases del medio donde habitualmente se desarrolla, las particularidades que hacen únicos en este periodo, los riesgos, las limitaciones y los alcances a los que logran llegar en caso de no ser responsables a la hora de tomar decisiones.

Se parte desde luego de lo fundamental que es la autoestima encontradas en el capítulo I, diferentes percepciones de autores que no solo se enfocan en la cuestión psicológica, sino de perspectivas de diversas ramas tales como la sociología, si realmente se conoce cuáles son los puntos clave para lograr una concepción de sí mismo adecuada, que tipos existen y las características que lo integran.

Que necesidades son fundamentales para cimentar una buena autoestima, se dice que parte de los factores dependen del entorno, de la familia, por qué durante la adolescencia sufre un cambio muy importante y de ahí la inquietud por entre mejor se defina pueda enfrentar la vida adulta de manera adecuada.

En el capítulo II, habla a grandes rasgos del impacto que presenta la adolescencia en una persona, desde las fases que la contempla las partes que la integran, como se ha visto modificado el comportamiento con el cambio de vida de épocas anteriores a la actual, que ha representado la salud emocional hoy en día, en todos los entornos, de qué manera influye la comunicación el ser asertivo, el tomar con responsabilidad las acciones de la toma de decisiones y/o en su defecto lo que pudiera desencadenar el caer en situaciones o factores de riesgo, la manifestación de trascendencia de adolescente a la edad adulto.

Posteriormente en el apartado o capítulo III lo que se refiere a la cuestión familiar, cuales son los componentes que la integran, cual eran los estilos de crianza que se han conservado y cuales se han modificado, si aún se tiene la misma concepción de lo que significa formar un hogar, entre otras situaciones que fueron de interés como aporte investigativo.

Finalmente se concluye con la propuesta que pretende que a raíz de la parte teórica investigada puedan exponerse como apoyo algunas dinámicas o talleres en cinco puntos que son básicos dentro del fortalecimiento de la autoestima, principalmente en el campo escolar ya que manifiestan conductas que han resultado perjudiciales en el sentido de deserción escolar, por factores como la poca motivación, el no tener un futuro, prospecto o calidad de vida definida, entorno a la parte de relación familiar el saber ser consciente de que el buen uso del lenguaje, las palabras de aliento, el crear seguridad permiten establecer vínculos estrechos que se verán en finalidades claras con rumbo cierto.

Puntualizando la investigación siempre trae beneficio para la comunidad estudiantil, por medio de la buena aplicación de estrategias. Por lo tanto se tomaron en cuenta antecedentes de estudio referentes de manera que se pudieran complementar con lo que se conoce actualmente.

INDICE

PRESENTACION.....	5
INTRODUCCION	6
CAPITULO I AUTOESTIMA	12
1.1 Definición de Autoestima.....	12
1.2 Como se desarrolla la autoestima en los adolescentes.	14
1.3 Componentes de la Autoestima	16
1.3.1 Componente cognitivo	17
1.3.2 Componente Afectivo.....	17
1.3.3 Componente Conductual.	17
1.4 Tipos de autoestima.	17
1.4.1 Según Coopersmith	18
1.4.2 Según Piaget.....	18
1.4.3 Según Hornstein	20
1.4.4 Según Ross.....	21
1.5 Pilares de la Autoestima.....	22
1.6 Dimensiones de la Autoestima.	26
1.7 Pirámide de la Autoestima.....	28
1.8 Importancia del autoconcepto dentro de la autoestima.	29
1.9 La autoestima como factor de comportamiento.....	30
1.9.1 El fortalecimiento de la autoestima como variante del comportamiento....	31
CAPITULO 2 ADOLESCENCIA	34
2.1 Concepto de Adolescencia.....	34
2.2 Diferencias entre adolescencia y pubertad.....	37
2.3 Características de la Adolescencia.	38
2.4 Etapas que conforman la adolescencia.....	41
2.5 Relación Adulto-Adolescente.	44
2.6 Salud integral del adolescente.	46
2.6.1 Factores de riesgo.	47
2.7 Teorías sobre la adolescencia.....	49

2.8 La influencia de los padres en la capacidad académica y la elección profesional de sus hijos.	50
2.9 Desafíos y oportunidades en la adolescencia.	51
2.9.1 La participación comunitaria dentro de la adolescencia.	54
CAPITULO 3 LA FAMILIA.....	56
3.1 Definición de familia.	56
3.1.1 Teoría del inicio de la familia.....	58
3.1.1.1 Matriarcado.....	58
3.1.1.2 Patriarcado.	60
3.1.1.3 Gerontocracia.	63
3.2 Tipos de familias	65
3.3 Funciones de la familia.....	66
3.4 Principales tipos de problemas familiares, durante la adolescencia.....	67
3.5 Parámetros que integran la estructura familiar.....	68
3.6 Estrategias para establecer una buena comunicación de los padres con el adolescente.....	71
CAPITULO 4.....	76
FORTALECIMIENTO DE AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	76
4.1 Importancia de la autoestima en el desarrollo emocional.....	76
4.2 Planificación didáctica de las herramientas de ayuda.	77
4.3 Unidad didáctica en la selección de objetivos y metas.....	77
4.4 Estrategias didácticas del entorno escolar.	78
4.5 Estrategias didácticas del entorno social.....	78
4.6 Estrategias didácticas del entorno familiar.	79
4.8 Estrategias didácticas del aspecto moral o ético.....	81
CAPITULO 5 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	83
5.1 Planteamiento del problema.....	83
5.2 Delimitación del tema	83
5.3 Justificación.....	84
5.4 Tipo de estudio.....	85
5.5 Objetivos	86
5.6 Hipótesis.....	86

PROPUESTAS.....	87
ANEXOS	88
GLOSARIO	111
BIBLIOGRAFIA	112

CAPITULO 1
AUTOESTIMA

CAPITULO 1 AUTOESTIMA

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo: La capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, se tiene la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no que se le asigne el término identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente te mantienen vivo. (Desarrollo de la autoestima en los adolescentes. (s.f). "Recuperado de")

Sin duda la autoestima es fundamental dentro del desarrollo de cada uno de los aspectos que suceden en el lapso de nuestra vida, es un pilar para la construcción de una personalidad autentica, y que desembocara en un futuro de incontables triunfos o fracasos.

1.1 Definición de Autoestima.

“La Autoestima es el concepto que tenemos acerca de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que desde nuestros primeros días hemos ido recogiendo” (Clark, 2000)

Algo considerado como factor determinante es el nivel de motivación que se alcanza al paso de los años, depende indiscutiblemente desde la infancia, ya que es donde empiezan a ocurrir episodios significativos y que posteriormente en la adolescencia se convertirán en un detonante ya sea para fortalecer o en su defecto degradar la concepción que se tiene de sí mismo.

Por su parte Crocker y Wolfe, (2001) consideran que la autoestima rasgo (o nivel típico de autoestima) depende principalmente de las contingencias de auto valía que experimenta el individuo y de su tendencia a construir circunstancias que satisfagan dichas contingencias.

La autoestima estado (o experiencia momentánea de autoestima) va a fluctuar en torno a dicho nivel típico de autoestima en respuesta a los éxitos y fracasos que experimenta el individuo en las circunstancias vitales relevantes, es decir, en aquellas que son contingentes a su autoestima.

Partiendo de otra concepción según González-Arratia (2001) en su libro La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser, realiza un importante recorrido histórico sobre diversas concepciones al respecto. Algo de lo más destacado que señala es que los seres humanos poseemos una imagen de nosotros mismos y de nuestras relaciones factuales con nuestro medio ambiente, así como una jerarquía de valores y objetivos meta que definen la apreciación y valoración de nosotros mismos. “Dichos valores forman un modelo coherente a través del cual la persona trata de planificar y organizar su propia vida dentro de los límites establecidos por el ambiente social”

Se finaliza con la idea de que son las circunstancias del medio donde se van desarrollando, lo que da sentido a cada episodio significativo, lo que permite que se cree un auto concepto, es decir a pesar de que existen tanto acontecimientos de gloria, agrado o satisfacción, por referirse a la cuestión positiva, y de descontento, tristeza o frustración en este caso englobando la cuestión negativa, el propio individuo dará un valor que se verá reflejado en la toma de decisiones, a corto mediano y largo plazo.

Sin embargo algunas perspectivas consideran que el modo de sentir, con respecto a la perspectiva propia, afecta de manera drástica sobre todo en cuanto a si de experiencia se aborda, en ámbitos de funcionalidad ya sea en la cuestión laboral, en el entorno escolar y en el sentimental se va en su mayor parte la problemática principal.

La autoestima de las personas adolescentes es un asunto de gran importancia, primero para sí mismo, segundo para su proceso educativo y, finalmente, para la educación como tal, en tanto personas educadas serán productivas para la sociedad; es el factor que puede definir, de manera relevante en el alumnado, tanto su motivación académica, como un estado emocional favorable para el logro de un

desempeño escolar redituable y un desarrollo educativo como sujeto individual y colectivo en aras de la plenitud. (Silva-Escorcía, 2015).

Al ser la etapa específica la adolescencia la que se aborde, cabe resaltar que al estar pasando un periodo de transición existen innumerables y cambiantes estados de ánimo, ideas vagas, sentimientos de aceptación o desesperanza, que indiscutiblemente ven una identidad poco definida y sin rumbo fijo, el auto concepto y la valía se ven radicalmente afectados y crecen incertidumbres hacia si se logran realizar metas y logros a corto, mediano y largo plazo.

Puntualizando en este sentido González-Arratía (2001) en su libro La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser, realiza un importante recorrido histórico sobre diversas concepciones al respecto. Algo de lo más destacado que señala es que los seres humanos poseemos una imagen de nosotros mismos y de nuestras relaciones factuales con nuestro medio ambiente, así como una jerarquía de valores y objetivos meta que definen la apreciación y valoración de nosotros mismos.

1.2 Como se desarrolla la autoestima en los adolescentes.

Las experiencias vividas a lo largo de la vida son significativas en la difícil etapa de la adolescencia en torno a:

- **Como se siente:** Es el medio por el cual el adolescente percibe la forma en que ve el entorno que lo rodea,
- **Piensa:** Son las ideas que el adolescente tiene de sí mismo, como persona.
- **Aprende:** Es cuando el adolescente adquiere nuevos conocimientos.
- **Crea:** El interés hacia lo que realiza y de qué manera logra sus objetivos.
- **Se valora:** La forma de respetarse para él y para quienes lo rodean.
- **La manera de relacionarse con los demás:** se aborda de manera dinámica a cerca de la interacción con los demás.

- **La forma de comportarse y actuar:** Este aspecto es fundamental para identificar cual es el tipo de autoestima que en algún momento se manifiesta, es decir si se acepta, tolera y sabe manejar periodos de estrés y frustración, entre otros.

Retomando lo anterior en el caso particular del adolescente se sufre una crisis de identidad haciendo que se revele ante situaciones que le son desagradables, y rechaza el valor de afecto que le ofrezca otra persona.

Haciendo un análisis hasta este momento la aceptación y el proceso transitorio por el que se atraviesa el adolescente influye determinadamente el ambiente en el que se va desarrollando, el nivel de afectividad que se le demuestre, en que invierte tiempos libres, es decir si practica alguna actividad o deporte en el que se sienta motivado y se le reconozca, detalles que otorgan seguridad y autonomía a lo que realiza.

Por su parte Izquierdo (2008) establece que la autoestima se desarrolla como las semillas en tierra, crecerá y se fortalecerá cada vez más si, su entorno no se opone a ello. Los niños aprenderán a amar, si se les demuestra cariño, los adolescentes amarán, para que les amen, los adultos tendrán más amor que dar. El principio de la autoestima es variado; pero el que más influye en ella es el microclima en el que el individuo se ha desarrollado y en el que vive, es decir, el entorno en el que este se desenvuelve así como las relaciones que maneja, con familiares, padres, hermanos, amigos, compañeros, por regla general un individuo se valora en comparación a como es visto por esas personas.

Es importante hacer énfasis en este aspecto en cuanto a la manera en que se apoya al adolescente a buscar su propia identidad, es difícil que un adolescente se muestre seguro, y explote sus capacidades y aptitudes si vive en un ambiente disfuncional, en donde se desmerece su talento, en donde hay pocas o nulas posibilidades de progresar, en el aquí y ahora de menos valía, en infundir que son obsoletos, indiscutiblemente se tornaran otros conflictos mayores, por mencionar algunos adicciones, cuestiones autodestructivas a los que verán una escapatoria a un sinfín de conflictos que en ese momento se presentan.

La Resiliencia

Es un concepto difundido en los programas preventivos, es la capacidad que tiene el ser humano de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos, para madurar como ser adulto competente y sano pese a los pronósticos desfavorables. Esto significa que un joven puede provenir de una familia donde el padre o la madre sean alcohólicos o ambos y no se practiquen valores asociados a la salud integral, sin embargo el hijo asimila ésta situación como algo que él no quiere vivir y se vuelve "resiliente" dentro de un medio adverso.

Valores

Los valores constituyen la estructura del pensamiento, con ellos cada persona diferencia lo que está bien y lo que está mal.

- Un firme sistema de valores ayuda a tomar decisiones con base en los hechos y no en las presiones externas. El comportamiento coherente está impregnado por los valores de la persona. Así se evita caer en contradicciones.

Tiempo libre

- El tiempo libre aparece en la medida que el individuo es capaz de diferenciar lo propio de lo ajeno, y lo que él quiere de lo que los otros quieren.

Si se rescata el tiempo libre es porque no permitimos que el aburrimiento y el extravío del "nada que hacer" impongan sus límites.

- Tanto el trabajo como el tiempo libre constituyen un derecho y una necesidad. (Mercadeo.com, s.f.)

1.3 Componentes de la Autoestima

Según Jose Manuel Lorenzo, basándose en el psicoterapeuta Branden, en la estructura de la autoestima reconoce tres tipos que actúan de manera interrelacionada.

El aumento positivo, o el deterioro de alguno de estos componentes comportan una modificación de los otros en el mismo sentido. (Manuel, 2007)

1.3.1 Componente cognitivo.

Se basa principalmente del cómo se piensa, indica una opinión, idea o percepción de sí mismo, es el autoconcepto. Va acompañado por la autoimagen o representación mental que se tiene. Ocupa un lugar fundamental en el génesis y el crecimiento de la autoestima

1.3.2 Componente Afectivo.

Representa la manera del que se siente ante situaciones determinadas, es la valoración de lo positivo y negativo que hay en cada persona. Implica un sentido entre lo favorable y lo desfavorable. Es un juicio de valores sobre cualidades personales.

1.3.3 Componente Conductual.

No está por demás el sintetizar en este apartado referente a la intención y decisión de actuar de cómo llevar a la práctica un comportamiento coherente y consecuente. Es la autoafirmación dirigida hacia sí mismo y la búsqueda de consideración y reconocimiento por parte de los demás.

1.4 Tipos de autoestima.

Existen diferentes autores que manejan incontables maneras de clasificar a la autoestima se aundara en los que en la adolescencia ejercen mayor dominio y son significativamente evidentes.

La autoestima es importante porque es el primer paso para creer en sí mismo. Si no se tiene una creencia y una ideología definida, las demás personas tampoco lo harán.

1.4.1 Según Coopersmith

Por ello Coopersmith, plantea que existen diversos tipos de autoestima por lo cual cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones y autoconceptos disímiles.

Caracteriza a las personas con alta media y baja autoestima y las define con las siguientes características

Autoestima Alta.

Son personas expresivas, asertivas, con éxito académico y social y confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a futuros trabajos, manejan la creatividad, se autorrespetan y se sienten orgullosos de sí mismos, caminan hacia metas realistas.

Autoestima Media.

Son personas expresivas, dependen de la aceptación social igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que en las anteriores.

Autoestima Baja.

Son individuos desanimados, deprimidos, aislados, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa, carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades. (Stanley, 1976).

1.4.2 Según Piaget

Piaget, la define como “tipos” a estos tres niveles:

- Autoestima alta

No es competitiva ni comparativa. Está constituida por dos importantes sentimientos: la capacidad (de que se es capaz) y el valor (de que se tiene cualidades). Esta actitud deriva en la confianza, el respeto y el aprecio que una persona pueda tener de sí misma.

Se caracteriza porque el sujeto se acepta siempre tal como es, siempre tratando de superarse, esto lo lleva a ser una persona asertiva, entendiendo por asertividad a la persona que hará valer sus propios derechos de una manera clara y abierta, en base a su congruencia en el querer, pensar, sentir y actuar; siempre respetando la forma de pensar y la valía de los demás. Es consciente de sus alcances pero también de sus limitaciones, aunque esto último no seun obstáculo sino un reto motivador para su desarrollo. Esto es, que ha satisfecho sus necesidades adecuadamente tanto físicas como emocionales “Pirámide de jerarquías de las necesidades. Maslow, Abraham”.

- Autoestima relativa

Oscila entre sentirse apta o no, valiosa o no, que acertó o no como persona. Tales incoherencias se pueden encontrar en personas, que a veces se sobrevaloran, revelando una autoestima confusa.

- Autoestima baja

Es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud. Existe la sensación que todo no alcance, y es muy común que haya poco aprovechamiento de los estudios o del trabajo. Puede ir acompañado de inmadurez afectiva.

Es cuando las necesidades del sujeto tanto físicas como emocionales no han sido satisfechas adecuadamente, es decir, en cuanto a sus “Dimensiones del Desarrollo”: Físicas, afectivo-emocional-social, intelectual o cognitivas han quedado insatisfechas. Ni las características intrínsecas ni las extrínsecas han estimulado un adecuado valor como persona y no ha aprendido a valorarse, por lo que se

sentirá inadecuado, inadaptado, incapaz, inseguro, indefenso y sin valor. (Jean, 1985).

1.4.3 Según Hornstein

Un autor más es Hornstein quien se basa para clasificar los tipos de autoestima en lo estable o inestable que perdura ésta en el tiempo tanto si es alta como si es baja. Identificando los siguientes:

Autoestima alta y estable

Este tipo podría corresponderse con el de autoestima fuerte o elevada, ya que las personas con ese tipo de autoestima no se ven influidas por lo que ocurra a su alrededor de forma negativa.

Además, es capaz de defender su punto de vista de forma calmada y se desenvuelven de forma exitosa a lo largo del tiempo sin derrumbarse.

Autoestima alta e inestable

Estas personas también se caracterizan por presentar una alta autoestima pero no por mantenerla en el tiempo.

No suelen tener las herramientas suficientes para enfrentarse a ambientes estresantes y que los suelen desestabilizar, por lo que no aceptan el fracaso ni tampoco aceptan posturas opuestas a las de ellos.

Autoestima estable y baja

Estas personas se caracterizan por infravalorarse en todo momento, es decir, por pensar que no pueden hacer aquello que se propongan.

Por otro lado, se muestran muy indecisos y temen equivocarse, por lo que siempre buscarán el apoyo de otra persona. Tampoco luchan por sus puntos de vista ya que de forma general se valoran de forma negativa.

Autoestima inestable y baja

Podríamos decir que las personas que tienen esta autoestima son aquellas que prefieren pasar desapercibidas en todo momento y que piensan que no pueden conseguir nada.

Por otro lado, suelen ser muy sensibles e influenciables y prefieren no enfrentarse a nadie incluso aunque sepan que la otra persona no lleva la razón.

Autoestima inflada

Las personas con este tipo de autoestima se caracterizan por tener una personalidad fuerte y creerse mejor que las personas que tienen a su alrededor. Por ello, nunca suelen escuchar ni prestarles atención alguna.

También suelen culpabilizar a los demás en situaciones estresantes y tienen un ego muy grande. No son capaces de corregir sus propios errores ni tampoco criticarse a sí mismos. Se caracterizan por ser muy materialistas y superficiales. (Hornstein, 2011).

1.4.4 Según Ross

Para finalizar Ross expone que una persona puede tener autoestima derrumbada, vulnerable y fuerte, las cuales sintetiza de manera general de la siguiente manera:

Autoestima derrumbada o baja

Las personas que la tienen no se suelen apreciar a sí mismas, lo que les lleva a no sentirse bien en su vida.

Esto les hace ser excesivamente sensibles a lo que los demás puedan decir de ellas, de forma que si es negativo le dañará y si es positivo, hará que su autoestima aumente.

También pueden sentir pena hacia ellos mismos e incluso vergüenza. Si un adolescente presenta este tipo de autoestima en el instituto puede ser víctima de bullying o acoso escolar por parte de sus compañeros e incluso ser excluido.

Autoestima vulnerable o regular

En este tipo la persona tiene un buen auto-concepto pero su autoestima es frágil ante situaciones negativas como: la pérdida de un ser querido, no conseguir lo que quiere o se propone...

Esto le llevará a crear mecanismos de defensa con el fin de evitar este tipo de situaciones o tener que tomar decisiones, dado que teme equivocarse y hacer las cosas mal.

Autoestima fuerte o elevada

Consiste en tener una imagen y autoconcepto de sí mismo lo suficientemente fuerte para que cualquier error que se realice no sea capaz de influir en la autoestima.

Las personas con esta autoestima no temen a equivocarse y suelen desbordar optimismo, humildad y alegría. (Ross, 2013)

Aunque existen diferentes concepciones de como catalogar a la autoestima, cada aporte sirve para reconocer que nivel de acuerdo a las circunstancias es donde se encuentra el individuo, se confunde en muchas ocasiones algunas acciones que se practican solo para hacer sentir bien o encajar en un grupo aun si se rebasan los intereses y necesidades de la persona.

1.5 Pilares de la Autoestima

Nathaniel Branden fue un psicoterapeuta canadiense que baso sus trabajos principalmente en el campo de la psicología de la autoestima, contribuyo de manera ejemplar de tal manera que le otorgo una jerarquía y nombro así a las 6 necesidades básicas o pilares para construir un buen estado anímico, las cuales son:

***La práctica de vivir conscientemente**

“Vivir de manera consciente significa intentar ser conscientes de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas. Implica vivir al máximo de nuestras capacidades, sean cual sean, y de acuerdo con lo que vemos y

conocemos. El vivir de manera consciente es vivir responsablemente y de cara a la realidad” (Branden, 1994)

Al ser el primer pilar engloba parte de lo cotidiano, resulta un tanto contradictorio el tener aspiraciones sin concretarlas, es decir se cae en la incongruencia de querer conseguir un título universitario por satisfacción personal, si en el nivel antecedente a este se llevan malas notas, es ejercer determinación de lo que implica el tomar buenas o malas decisiones.

Si no se aporta un nivel adecuado de conciencia a nuestras actividades, sino se vive de manera consiente, el precio de ello resultara en un sentido de eficacia personal y de respeto mismo.

***La práctica de la aceptación de mismo.**

“La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo. Este concepto tiene 3 niveles de significación:

- A) Aceptarse a sí mismo es estar para sí mismo, es una especie de egoísmo natural, un derecho innato de todo ser humano orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo. Algunas personas se rechazan a sí mismas en un nivel tan profundo que no pueden comenzar ninguna labor de crecimiento hasta que logran abordar este problema. La aceptación de sí mismo es la negativa a mantener una relación de confrontación consigo mismo.
- B) Aceptarse a sí mismo es la disposición a experimentar plenamente los pensamientos, sentimientos, emociones acciones y sueños, no como algo lejano o distinto, es parte de la propia esencia, ya que se reciben expresiones y opiniones sin reprimirlas. Un deseo inadecuado se puede expresar, es decir, lo que es verdad, es verdad no se racionaliza, por el contrario se niega o se intenta descartar mediante explicaciones.

A menudo sucede que al no tratar de aceptar que algo no resulta adecuadamente se busca justificar el acto, mediante la evasión, en este sentido, si por algún acontecimiento no se suele obtener lo que se desea acepta el evento y busca la mejora.

C) La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser su propio amigo. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender las causas. Quiere conocer porque algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado incluso necesario en su momento.

*** La práctica de la responsabilidad de sí mismo.**

Para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad, se necesita experimentar una sensación de control sobre la vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de los actos y logro de metas, lo cual significa que se asume la responsabilidad de a lo que se aspirara para una vida óptima y un buen bienestar. La práctica de la responsabilidad de sí mismo supone la admisión de lo siguiente:

- Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.
- Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.
- Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- Yo soy responsable de mi felicidad personal.

Finalmente se aplica en modo de comportamiento el soy yo quien tiene que descubrir cómo le voy a hacer.

***La práctica de autoafirmación.**

Se entiende por autoafirmación la capacidad que se posee de respetar los deseos, necesidades y valores y buscar la forma adecuada de expresión en la realidad.

La cuestión contraria habla de la timidez, la cual consiste en confinarse a sí mismo a un segundo plano en lo que todo lo que se es permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien que tiene unos valores diferentes a los adquiridos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien o simplemente para tener una buena relación con alguien.

Lo que se pretende lograr con esto es que la autoafirmación no va de la mano con la agresividad, no significa también abrirse paso para ser el primero o pisotear a

quien se encuentra a su paso, significa simplemente la disposición a valerse por sí mismo, a la aceptación por quien realmente es, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas equivale a una negativa a no ser auténtico para agradar a los demás.

***La práctica de vivir con propósito.**

Vivir con propósito es utilizar todas las facultades para la consecución de las metas que se eligen como estudiar: crear una familia, organizar un estante, ganarse la vida, empezar un negocio, hacer ejercicio, dedicar más tiempo a la pareja o a los amigos, padres, etc. Son metas que impulsan que vigorizan el sentido de la vida.

Vivir de esta forma, es vivir productivamente, es una exigencia, una capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmado en la realidad, fijando metas y actuando para conseguir las.

Como forma de actuar en el mundo, la práctica de vivir con propósito, supone las siguientes cuestiones básicas:

- Asumir la responsabilidad de plantearnos metas y propósitos de manera consciente.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir metas.
- Controlar la conducta para verificar que concuerda con el alcance de objetivos.
- Prestar atención al resultado de los actos y observar si conducen a donde se pretende llegar.

***La práctica de la integridad personal.**

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas y creencias de conducta. Cuando la conducta es congruente con los valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, se tiene integridad.

Se habla de integridad cuando hay concordancia entre lo que dice y lo que se hace.

La autoestima es necesaria es necesaria para funcionar eficazmente, es esencial para el proceso vital y es indispensable para el desarrollo normal y saludable.

Una autoestima poco adecuada se puede manifestar en:

- Una mala elección de pareja.
- Un matrimonio que solo presenta frustraciones.
- En una profesión que no lleva a ninguna parte.
- En una mala organización de trabajo

Con esto se sintetiza que el nivel de autoestima depende de cada uno de los aspectos de la vida, y que por ende corresponderá al parámetro para corregir lo que no está resultando, y alcanzar la plenitud y la felicidad.

1.6 Dimensiones de la Autoestima.

Desde la perspectiva de Coopersmith señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

- 1) Autoestima en el área personal: consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.
- 2) Autoestima en el área académica: es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestando en la actitud hacia sí mismo.
- 3) Autoestima en el área familiar: consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de un grupo familiar, su capacidad, productividad, la importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

- 4) Autoestima en el área social: es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo. (Coopersmith 1976, citado por Mónica Valek de Bracho 2007)

Por otro lado Neva Milicic, considera que la autoestima tiene que ver con valorar por separado cada ámbito que forma una persona humana: su sector físico- corporal, su parte afectivo- emocional, su fracción académica- escolar.

1 Dimensión Física: se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

2 Dimensión social: incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes.

3 Dimensión Afectiva: se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse simpático/a, estable o inestable, valiente o temeroso, tranquilo o inquieto, etc.

4 Dimensión Académica: la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.

5 Dimensión Ética: Sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que se interiorizan los valores y normas. (Milicic, 2001)

Se podría decir entonces que la autovaloración depende indiscutiblemente de todas las creencias y opiniones que las personas tienen de sí mismas; incluyendo imágenes, juicios, etc. en donde entran en juego las cuestiones psicológicas, culturales, normativas que son de suma importancia para el desenvolvimiento de todos los ámbitos.

No dejando de lado lo que aporta Rojas Marcos considera que normalmente personas con el mismo grado de autoestima global suelen diferir en los atributos que consideran importantes. Se trata entonces de que las características que eligen para definirse y valorarse están siempre vinculadas a juicios de valor.

Para ello manifiesta que la autovaloración depende de la combinación de las expectativas personales con las expectativas de la sociedad en donde vivimos y utiliza una particular manera de clasificarlas:

- I. Área Social: Grado de satisfacción de sí mismo en las relaciones con los demás.
- II. Área familiar: si se siente como miembro estimado por su familia, es decir si en su familia se valoran sus aportaciones.
- III. Área académica: Evaluación que se recibe como estudiante. No es solo una valoración de aptitud y éxito académico, sino una valoración de la importancia del alcance de objetivos.
- IV. Imagen corporal. Es una combinación de aspecto y capacidades físicas.
(Rojas, 2009)

1.7 Pirámide de la Autoestima.

Se puede jerarquizar de manera precisa cada una de las situaciones que son indispensables para poder identificar qué es lo que integra una buena calidad de autoestima, para ello se tomó como referencia lo que aporta Jesús Díaz Ibáñez.

La misma está formada por seis bloques en donde la cúspide representa la autoestima, el punto máximo de aceptación y dignidad del ser humano.

- **Autoconocimiento:** Permite ser consciente de virtudes, defectos, y sobre todo posibilidades para seguirse desarrollándose. Reconocimiento de habilidades, capacidades y destrezas, es decir ser auténtico.
- **Autoconcepto:** Serie de creencias acerca de sí mismo. Se manifiesta en la conducta.
- **Autoevaluación:** Capacidad interna para considerar si algo es benéfico, propicia el crecimiento, se habla entonces si se lo logra el crecimiento, o en caso contrario entorpece el desarrollo de la persona.
- **Auto aceptación:** Se adoptan las propias características, sin comparaciones o imitaciones por experimentar satisfacción para sí mismo y para las demás personas con que se rodea.
- **Autorespeto:** Atención y satisfacción de necesidades y valores. Expresión y manejo en forma conveniente de sentimientos y emociones sin dañarse ni culparse. Búsqueda de todo aquello que hace sentirse orgulloso.
- **Autoestima:** Es entonces la síntesis de todos los pasos anteriores. Es aquella persona que se conoce y está abierta al cambio, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, si se respeta y se acepta se está hablando de una buena calidad de autoestima.

1.8 Importancia del autoconcepto dentro de la autoestima.

Ya Branden (1994) no los menciona dentro de los pilares, pero haciendo un análisis, cual es el impacto que causa el saber emplear la terminología correcta para ello, la palabra autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica los aspectos evaluativos y afectivos. No se trata de conceptos excluyentes, sino más bien al contrario, ya que se implican y se complementan mutuamente. Un autoconcepto positivo conduce a una autoestima positiva y viceversa. El autoconcepto y la autoestima son el resultado de un largo proceso, marcado por un gran número de experiencias personales y sociales. Los éxitos y los fracasos, las valoraciones y los comentarios de las personas que forman parte del entorno del

niño y del adolescente, el ambiente humano en que crece, el estilo educativo de padres y profesores y los valores y modelos que la sociedad ofrecen van poco a poco construyendo el autoconcepto y la autoestima de forma casi imperceptible. El autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja y dentro de lo que es autoconcepto general se distinguen otros autoconceptos más concretos que se refieren a áreas específicas de la experiencia y que se relacionan a continuación:

- **Autoconcepto físico:** La percepción que uno tiene tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.
- **Autoconcepto académico:** El resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares.
- **Autoconcepto social:** Consecuencia de las relaciones sociales del alumno, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.
- **Autoconcepto personal:** Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.
- **Autoconcepto emocional:** Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades. (Branden N. , 2001)

1.9 La autoestima como factor de comportamiento.

Diferentes perspectivas han abordado a su propio criterio, desde el enfoque que lo consideran necesario él porque es indispensable el llevar una buena salud, y no solo en la cuestión física, anímicamente varias de las actividades realizadas por el ser humano no le resultan satisfactorias precisamente por el nivel de estrés, la falta de motivación, los incentivos para considerarse productiva a las tareas y acciones a realizar, es por ello que se aborda el porqué del comportamiento ante cierto nivel de autoestima.

En un individuo puede detectarse su autoestima por lo que hace y cómo lo hace. Existen tres buenos motores que influyen en el comportamiento del individuo y suelen manifestarse simultáneamente:

- **Actuar para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor.** En este caso, dicho individuo buscaría alabanzas eludiendo tareas en las que podría fallar y haciendo aquellas en las que está seguro.
- **Actuar para confirmar la imagen que los demás, y él mismo, tienen de sí.** En este sentido se habla de la seguridad que proyecta a la realización de buenas tareas, como lo percibe el y como lo notan las personas a su alrededor.
- **Actuar para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.** Para el individuo es muy difícil cambiar algo de sí mismo que afecte a alguna de sus ideas básicas y posibilite un comportamiento diferente. (Clark, 2000).

1.9.1 El fortalecimiento de la autoestima como variante del comportamiento.

Una de las nociones más importantes dentro del campo psicosocial comunitario es la de fortalecimiento. O, como también se le suele nombrar, potenciación, si bien en la literatura a veces se ha adoptado el anglicismo “empowerment” o, peor aún, el barbarismo “empoderamiento”, ignorando que ya hace tres décadas que en la psicología comunitaria latinoamericana se implementan las prácticas que suelen ser incluidas en el concepto. Hay acuerdo en considerar que el fortalecimiento se apoya la presencia de los siguientes procesos comunitarios (Montero, 2003): la participación, sin la cual no puede fortalecerse una comunidad; la conciencia que permite superar las formas de entendimiento negativas y desmovilizadoras tales como la alienación, la ideologización y la pasividad; el ejercicio del control por parte de la comunidad; el poder, que acompaña al control; la politización considerada como la ocupación del espacio público y la conciencia de los derechos y deberes inherentes a la ciudadanía. Noción que a su vez acompaña al control y al poder; la autogestión que supone la involucración directa de las comunidades en sus procesos de transformación y asimismo, está ligada a las anteriores; el compromiso,

que imprime a la acción el respeto y consideración por los otros, por la comunidad y por sí mismo; la evolución y crecimiento individual que permite emplear las propias capacidades, generando nuevas expresiones y desarrollando las que se tienen en función de los intereses comunitarios que benefician a todos. Y finalmente una forma de identidad social que supone una identidad comunitaria marcada por lo que se conoce en la literatura como sentido de comunidad.

Teniendo en cuenta estos aspectos de base para la noción de fortalecimiento es posible reconocer de qué se habla cuando se usan los términos fortalecimiento, potenciación, o “apoderamiento”.

¿Por qué se ocupa la psicología comunitaria del fortalecimiento? La respuesta a esta pregunta está en los objetivos que busca un proceso de fortalecimiento:

- Lograr dirección sobre las circunstancias de vida y control sobre el entorno por parte de los actores sociales afectados por esas circunstancias y ese entorno.
- Controlar los recursos necesarios para hacer las transformaciones deseadas para obtener bienestar colectivo y personal, en libertad.
- Superar condiciones de vida marcadas por la desigualdad y las relaciones de opresión, sumisión y explotación.
- Desarrollar acciones liberadoras; lograr la liberación de esas condiciones.

A esos procesos se agregan el desarrollo o aumento de la capacidad y actividad organizadora; el desarrollo de las formas participativas de acción, intervención e investigación. (Montero, 2003)

CAPITULO 2

ADOLESCENCIA.

CAPITULO 2 ADOLESCENCIA

Al hablar de adolescencia viene un sinnúmero de ideas, ya que se trata de un tema muy extenso y variado en cuanto a perspectivas se trata. Ha sido común entre diversas culturas y entre la misma sociedad el desprendimiento de ser niño, llegar a la adolescencia para posteriormente llegar a la etapa adulta, y no solo en cuanto a las funciones sexuales y reproductivas sino en cuanto al aspecto de status social, conociendo una amplia gama de creencias para diferenciar este proceso.

Existe una preocupación creciente por entender mejor el fenómeno de la adolescencia, tanto desde un punto de vista analítico o experimental como desde la perspectiva que busca desplegar determinadas acciones interdisciplinarias (educativas, sociales, sanitarias, etcétera) relacionadas con políticas públicas vinculadas a la realidad adolescente.

2.1 Concepto de Adolescencia

Para ello se le considera Adolescencia a un término no bien delimitado respecto de otros conceptos como pubertad o juventud. La distinción impúber/púber no se superpone en todas las épocas o culturas con la distinción infancia/adolescencia, aunque la distinción entre impúber e infancia sí se superpone, aproximadamente, en extensión. En algunas sociedades, la pubertad no clausura la etapa adolescente, mientras que en otras, determinadas ceremonias ligadas a la adolescencia, sobre todo tratándose de chicas, tienen comienzo antes incluso del inicio de la pubertad (Schlegel y Barry, 1991; Bueno, 1998).

En las últimas generaciones es manifiesta la aparición cada vez más temprana de la aparición activa de los jóvenes en la esfera social, cultural y económica por lo que se ha convertido en un despliegue en cuanto a aspectos como salud, educativo y presenta desafíos para poder cubrir todas las necesidades que implica estar a la vanguardia.

El conocer que esperan los adolescentes, es fundamental para su propia aceptación, y al mismo tiempo permite a quienes en su momento desean

profundizar en el tema la valoración y preservación de su identidad, la toma de decisiones acertada, el respeto tanto propio como colectivo.

Por su parte la OPS/OMS (1996) considera a la adolescencia como una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Es difícil establecer límites cronológicos para este periodo; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años).

Características de la adolescencia temprana

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad.

Características de la adolescencia tardía.

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven. (OPS/OMS, 1995)

La adolescencia no solo es cuestión del campo de la Psicología, en su paso ha sido objeto de investigación de otras disciplinas entre ellas la Antropología, Historia y

esta última la sociología apoyado indiscutiblemente en el ámbito del comportamiento en sociedad, tanto los factores culturales, estilos de crianza, así como espacio territorial entre otras.

Es por eso que el Sociólogo Marcelo Urresti concibe a la adolescencia como “un periodo en la vida de las personas que se define en relación al lugar que ocupa en la serie de las generaciones: hay una cierta experiencia compartida por haber venido al mundo en un momento histórico determinado y no en otro” (Marcelo, 2000)

Entorno a lo que se refiere en sentido psicológico, se cree que este periodo es una etapa de la vida humana que comienza por la pubertad y se prolonga durante el tiempo que demanda a cada adolescente la realización de ciertas tareas que le permiten alcanzar la autonomía y ejercer responsabilidad.

Otra concepción más es la encontrada en Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales “La adolescencia es un continuo de la existencia del individuo, en donde se realiza la transición entre el infante o niño y el adulto. Etimológicamente la palabra deriva del verbo latino *adolescere* que no significa adolecer o carecer de algo, sino crecer. Este período de transición, está marcado por cambios interrelacionados en el cuerpo, la mente y las relaciones sociales en cuyo transcurso se completan procesos básicos del ser humano como la afirmación de la personalidad, el desarrollo sexual y la capacidad reproductiva, la autoestima, la independencia, el desarrollo espiritual, la capacidad de pensamiento abstracto y la concreción de los proyectos de vida. La adolescencia es una etapa de la vida compleja, caracterizada por continuos cambios, en el que el joven tiene que afrontar nuevas decisiones y realizar un esfuerzo permanente de adaptación e integración, se añade además la inevitable aparición de conflictos con el exterior, estos conflictos no son más que los derivados del continuo proceso de autoafirmación y búsqueda de la propia identidad en la que se ven envueltos. Los conflictos son el resultado de la etapa de cambio. De manera inesperada, los adultos que están alrededor observan como la conducta de los jóvenes cambia, se muestran diferentes,

reivindican y solicitan nuevas demandas; en definitiva, se inicia un proceso de necesaria adaptación para poder mantener los patrones de convivencia." (Silis, 1974).

2.2 Diferencias entre adolescencia y pubertad.

En esta clasificación hay que destacar algunas consideraciones importantes:

1.- Es necesario distinguir entre la pubertad y la adolescencia. En este aspecto podemos encontrarnos con bastante confusión, y con la dificultad de establecer con claridad las diferencias. Como criterio para diferenciar ambos conceptos tomaremos el decir del pediatra García-Tornel : "La pubertad se describe mejor como el periodo durante el cual el cuerpo adquiere las características adultas y la adolescencia, como el tiempo en el que la persona crece y se desarrolla psicológica, emocional y socialmente".

En un momento determinado el organismo en crecimiento acelera su ritmo: el niño comienza la pubertad. Hasta ese momento niño y niña crecían a la misma velocidad, pero ahora empieza a diferenciarse de manera notable. En la niña el proceso puberal empieza a los 9-10 años, mientras que en el niño sucede a los 11 y 12 años.

La pubertad es un proceso biológico inevitable y la adolescencia es una creación social. En definitiva, la diferencia está en que la adolescencia consiste en configurar y consolidar la propia identidad como persona única y madura.

2.- No todos los adolescentes viven de igual manera esta etapa, ni en intensidad ni en duración. Esto dependerá de sus vivencias y experiencias, y del contexto familiar y social en el que se desarrolle cada uno. La única manera de conocer dónde se encuentra el adolescente es mediante una entrevista con él.

3.- Las mujeres tienen de forma habitual una mayor precocidad que los varones en el comienzo de la adolescencia, de tal manera que es común observar que con diez años las jóvenes comienzan a tener los primeros comportamientos propios de la

adolescencia precoz, mientras que los varones permanecen todavía en la infancia tardía.

4.- En las últimas décadas estamos asistiendo al fenómeno de la adolescencia ampliada. Nos encontramos con muchos jóvenes que pasan la barrera de los 21 años, y entre los que es de esperar conducta de madurez y desarrollo propio de la época adulta joven, mantienen conductas propias de la adolescencia.

Este acontecimiento probablemente sea el resultado de la dependencia de los padres, fundamentalmente económica a la que se ven sometidos muchos jóvenes, además de unos patrones educativos que impiden el desarrollo madurativo de los mismos.

2.3 Características de la Adolescencia.

Para alcanzar el desarrollo plena de la adolescencia es necesario que se aseguren las necesidades de salud y bienestar, aunque en algunas situaciones ocurre lo contrario, a continuación se mencionaran diversas perspectivas del sentido tanto positivo como negativo de no ejercer esta etapa de transición adecuadamente, se enfocan principalmente en cuestión de comportamiento y aspecto psicológico.

Por mencionar algunas características se encuentran:

- En el transcurso del proceso de transformación, que no resulta fácil, existe miedo e inseguridad, por lo que el adolescente muestra manifestaciones de preocupación y desconcierto. Este tipo de acontecimientos pueden abarcar desde desprolijidad en su aspecto físico, falta de interés por la limpieza y el orden, desafío de la autoridad, provocación directa de los adultos, bajo rendimiento escolar, abandono de la escuela, dormir en exceso o vagar, hasta conductas que lo ponen en franca situación de riesgo, como ejercicio prematuro de la sexualidad, fugas del hogar, consumo abusivo de alcohol y/o drogas, trastornos alimenticios, actos delictivos e intentos de suicidio (que lamentablemente, en muchos casos se logran concretar).

- El adolescente se siente extraño. Los juegos y las cosas que antes le interesaban ya no ocupan su pensamiento. Apropiarse de su cuerpo y su sexualidad le lleva un tiempo, no es un proceso que se realice de un día para otro. Al principio disfruta de sus nuevos olores, su suciedad, su fealdad. Luego comienza a cuidarse, está pendiente de sentirse agradable, pasa gran parte de su tiempo en el gimnasio y en el espejo si se da el caso, tratando de reconocerse en ese cuerpo desconocido.
- La ropa y los adornos, cobran en esta etapa una enorme importancia, ya que formaran parte de la nueva imagen a adoptar.
- Ya no buscan la aprobación o el consejo de los padres, porque ellos han dejado de representar para el lugar del saber. Antes de adoptar un rol de adulto, el adolescente se prepara mediante juegos y fantasías. Juega con ideologías, con la sexualidad, etc.).
- Toma riesgos, intenta ser una persona adulta antes de poder llegar a serlo. Es reservado con relación a los adultos, pero al mismo tiempo esconde y defiende su intimidad, busca también exhibirse y escandalizar. La amenaza de pérdida de amor puede sumirlo en la depresión. La agresión que no puede expresar, por temor a destruir a los padres o provocar angustia, se vuelve contra el mismo.
- Le rondan ideas de muerte, la del padre tirano, la de la madre incomprensiva, es decir sus ideas vagas.
- Oscila entre el orgullo y el temor al ridículo, entre la omnipotencia y el desvalimiento, entre la fuerza y la impotencia. (Dolto, 2009)

Otras vertientes importantes dentro de la adolescencia son las postuladas por Rodrigo, (1998) en las cuales difieren las siguientes características evocándose en la cuestión física:

- Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de la forma y dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.

- Se produce un aumento en la masa muscular y de la fuerza muscular , más marcado en el varón , acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y del corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
- El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración no siempre no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es muy común que presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos de sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.
- Los aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado están presentes durante esta etapa que son:
 - ❖ Búsqueda de sí mismos y de su identidad, necesidad de independencia,
 - ❖ Tendencia grupal,
 - ❖ Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia.
 - ❖ Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
 - ❖ Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico.
 - ❖ Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de ellos.
 - ❖ Actitud social reivindicativa: en este periodo, los jóvenes se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a

conclusiones propias. Se elabora una escala de valores en correspondencia con su imagen del mundo.

- ❖ La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
 - ❖ Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.
- (Rodrigo Maria Jose, 1998)

2.4 Etapas que conforman la adolescencia.

En la época actual se han encontrado diversas formas de poder clasificar las etapas en las que se divide la adolescencia.

Partiendo de la que expone Susana Quiroga en (1999) la adolescencia parte por 3 momentos:

1. Adolescencia temprana, que oscila entre los 13 y los 15 años, como característica particular se intensifican las conductas de rebeldía y el mal desempeño escolar.
2. Adolescencia media, aparece entre los 15 y los 18 años de edad, se empiezan a experimentar las primeras relaciones sentimentales (noviazgo), y formación de grupos pares.
3. Adolescencia tardía surge a partir de los 18 y concluye aproximadamente en un lapso de 10 años más tarde, en promedio 28 años, es el tiempo de resoluciones a problemas que conducen finalmente al adolescente en una persona adulta. Entre dichas problemáticas por destacar algunas: desasimio de la autoridad de los padres, independencia económica, vivienda propia, constitución de un apareja estable, elección de una profesión/ trabajo. Prima la confusión al inicio de esta etapa, luego aparece una mayor capacidad de reflexión y finalmente afirma Quiroga, aumenta la tolerancia a la frustración, y la aceptación de la incoherencia y complejidad del mundo adulto. (Quiroga, 1999)

Algunos por su parte consideran que para poder hacer una clasificación de las etapas de la adolescencia debe iniciar con la diferencia entre pubertad y adolescencia. De acuerdo lo recopilado por el departamento de pediatra García-Tornel : "La pubertad se describe mejor como el periodo durante el cual el cuerpo adquiere las características adultas y la adolescencia, como el tiempo en el que la persona crece y se desarrolla psicológica, emocional y socialmente".

En un momento determinado el organismo en crecimiento acelera su ritmo: el niño comienza la pubertad. Hasta ese momento niño y niña crecían a la misma velocidad, pero ahora empieza a diferenciarse de manera notable. En la niña el proceso puberal empieza a los 9-10 años, mientras que en el niño sucede a los 11 y 12 años.

La pubertad es un proceso biológico inevitable y la adolescencia es una creación social. En definitiva, la diferencia está en que la adolescencia consiste en configurar y consolidar la propia identidad como persona única y madura.

Una vez tenidas en cuenta estas consideraciones, se describen las tres etapas de la adolescencia:

- Adolescencia temprana (de 10 a los 13 años): el pensamiento tiende aún a ser concreto, con fines muy inmediatos.
 - La separación de los padres apenas comienza, con una actitud rebelde pero sin un distanciamiento real.
 - Las amistades son fundamentalmente del mismo sexo, con leves aproximaciones al sexo opuesto y generalmente la vida la realizan con el grupo de amigos.
 - Son frecuentes las demostraciones de mal humor, así como los berrinches que casi siempre van dirigidas a los padres.
 - En casos extremos estos berrinches pueden transformarse en conductas antisociales, de violencia y delincuencia, tales como destrozos de inmuebles urbanos, peleas callejeras o robos.

- En otros casos se aprecia una retirada progresiva de sus actividades habituales, con un retraimiento emocional y la tendencia al aislamiento social.
 - El adolescente se recluye en su habitación, limitando la comunicación y con la presencia de síntomas depresivos.
- Adolescencia media (entre 14 y 17 años): la separación de la familia comienza a hacerse más intensa, siendo una de sus características primordiales.
 - Los amigos son mucho más selectivos y comienzan las relaciones en pareja.
 - Empieza a destacarse la capacidad de pensamiento abstracto y a jugar con las ideas y pensamientos filosóficos; como resultado de ello, se inicia un periodo de prueba y selección de diferentes intereses y amistades.
 - El centro de interés está en las relaciones interpersonales y en la elaboración de las ideas propias y en descubrir las ideas de los demás.
 - Aunque en esta etapa disminuye el interés por el propio cuerpo, en esta época pueden aparecer síntomas patológicos sobre el propio cuerpo, que podrían condicionar los estilos de vida y las conductas de riesgo del futuro, tanto en el orden psicológico como físico. De esta manera, se aprecia una etapa en la que se definen las personalidades narcisistas e hipocondríacas.
 - También es el momento en el que pueden desencadenarse síntomas de depresión o ansiedad, aunque de manera transitoria.
 - Con menos frecuencia aparecen sentimientos de dudas acerca de la propia identidad sexual, que en ocasiones desencadena conductas destinadas a expresar de forma acentuada los rasgos de feminidad o masculinidad.

- Adolescencia tardía (entre los 18 y 21 años): es el momento en el que surgen las relaciones personales estables.
 - Se caracteriza por un periodo de consolidación de una autoimagen estable y de mayor compromiso.
 - La capacidad de abstracción está consolidada, lo que permite planificar mirando hacia el futuro.
 - En las relaciones familiares suele ocurrir un nuevo acercamiento, imponiéndose una mayor tolerancia hacia la diferencia, con actitudes menos contendientes con los padres. (Carretero, 1995).

2.5 Relación Adulto-Adolescente.

Para Donald Winnicott (2012), médico pediatra y psicoanalista inglés, el máximo bien del que puede disponer que un adolescente puede alcanzar es la libertad para tener ideas y actuar por impulso. Si se le otorga demasiada responsabilidad, si tiene que ser adulto demasiado pronto, pierde esta posibilidad de inmadurez, de rebelión y se empobrece su actividad imaginativa y su vida misma. La confrontación con los adultos en el plano simbólico (discusión de ideas) permite poner en juego la fantasía de asesinato (que suele presentarse con frecuencia bajo la forma de temor a que al otro le pase algo) sin llegar al asesinato en lo real.

La función del adulto dice Winnicott, “no consiste en educar al adolescente, sino de sobrevivir a sus ataques: donde existe el desafío de un joven en crecimiento que haya un adulto para encararlo. Y no es obligatorio que ello resulte agradable”. El adolescente tantea si el otro realmente se interesa por escucharlo antes de hablar de lo que siente. No se arriesga a confiar en alguien a menos de estar convencido de que este trata de comprenderlo y que no va a desvalorizarlo o minimizar sus problemas.

Valora que el adulto no se muestre omnipotente, que pueda expresar sus dudas y reconocer sus equivocaciones. Que pida su opinión, que lo invite a participar, que

lo anime en sus proyectos en lugar de intentar demostrarle que son irrealizables, que lo considere un igual.

Cuando los padres no pueden aceptar a los hijos como seres independientes cuya vida no les pertenece, estos tienden a desarrollar procesos de diferenciación patológica, autodestructivo (no comer, drogarse, suicidarse). El adolescente se torna peligroso porque quiere tomar sus propias decisiones y cuestiona las actitudes, las opiniones y los valores de la generación anterior.

Si los adultos se sienten amenazados por las críticas y la continua confrontación, pueden reaccionar expulsándolo (de la casa, de la escuela) o bien intentarlo doblegarlo por medio del temor a los peligros de fuera (la calle las malas compañías, etc.).

A menudo, la violencia de los adolescentes es consecuencia del abuso de poder, que no quieren renunciar al mandato absoluto que tenían sobre el niño. Es así como se engendra el resentimiento. La de los padres del pedestal en el que se encontraban instalados en la infancia implica para el adolescente aceptar la falibilidad propia y de los demás, caer en la cuenta de que no existe alguien sin falla, que en algún momento existen inconsistencias y equivocaciones.

También los cambios corporales y la sexualidad del adolescente pueden representar una amenaza para el adulto, al enfrentarlo con el paso del tiempo.

Con frecuencia siente envidia y compite con el adolescente del mismo sexo, intentando demostrar que aún es más superior (más fuerte, más inteligente atractivo (a), interesante, agradable).

En el caso de los padres, muchas veces buscar retener a los hijos provocando en ellos sentimiento de culpabilidad por diversos medios (problemas económicos, enfermedad psicosomática, depresión), o bien haciéndoles la vida en el hogar demasiado cómoda (exceso de dinero, libertades sin obligaciones), lo que impide la rebelión y el alejamiento. A menudo eligen una escuela a la que los envían en

función de sus propios deseos, sin tener en cuenta lo que el adolescente necesita y requiere. El adolescente que es obligado de esta manera, suele presentar problemas de aprendizaje y conducta. (Winnicott, 2012)

Esto no significa que hay que dejarlos en completa libertad. El desafío a la autoridad, incluso las conductas delictivas, es un reclamo de límites. Todo adolescente busca la contención de los adultos. Para poder construir su propio espacio, contar mayores espacios reales (casa, escuela, trabajo), brindándole reglas claras a cerca de lo que está permitiendo y no, respetando a su vez las mismas. En esta época, las respuestas que el mundo circundante brinde al joven, contribuyen a consolidar, distorsionar afianzar o destruir eso que se le nombra ética, moral y convivencia social. No basta con poner límites y marcar valores, aunque esto es imprescindible. Pero es igualmente esencial escuchar al adolescente, respetarlo, creer en sí mismo, y confiar en su propia capacidad de crear un proyecto y realizarlo.

2.6 Salud integral del adolescente.

La utilidad de conocer estas características universales de la adolescencia, está dada, en que permite identificar la normalidad de dichas manifestaciones y evitan el error de que sean considerados, como aspectos o conductas patológicas.

Para alcanzar el desarrollo plena de la adolescencia es necesario que la sociedad asegure sus necesidades de salud, bienestar y desarrollo. Debido a que los índices de mortalidad de los adolescentes se habían visto en cantidades pequeñas, tradicionalmente sus problemas de salud eran ignorados o atendidos insuficientemente.

La salud integral del adolescente, es un concepto que abarca su condición biopsicosocial, de género, enmarcada en el periodo del ciclo vital y familiar por el que transita y con satisfacción de sus necesidades de salud, desarrollo y bienestar social.

Para lograr esta integridad es necesario un enfoque clínico- epidemiológico y social en los programas y servicios de salud para adolescentes. Es imprescindible que las estrategias estén dirigidas a acciones de promoción de salud, prevención y no solo en sentido curativo, sino también de rehabilitación.

2.6.1 Factores de riesgo.

En tiempos atrás se creía que un problema de salud, era aquel problema físico evidente que se desencadenaba por problemas orgánicos, sin embargo hoy en día se refiere a cualquier tipo de situación en la que se ve afecta o deteriorada la salud.

Por las características de los problemas de salud de los adolescentes, las acciones de promoción y prevención adquieren una mayor relevancia. La aplicación del enfoque de riesgo puede enriquecerse con la promoción de factores protectores en el orden individual familiar y comunitario. Los factores de riesgo, considerados como efectos con altas probabilidades de daño o resultados no deseados para el adolescente, sobre los cuales debe actuarse, son fundamentales los siguientes:

- Conductas de riesgo: aquellas en donde influyen las experiencias psicológicas, como no tener definidos los sentimientos de seguridad, bienestar y afecto que se experimentan desde el nacimiento o durante la gestación y a lo largo de la infancia y las experiencias familiares-sociales.
- Familias disfuncionales: Es importante destacar que los adolescentes refieren preferir espacios de diálogo con sus pares en primer lugar, la familia en segundo lugar, en tercer lugar la escuela y en último lugar en el equipo de salud. Por ende la información obtenida por ellos en su mayoría es parcial o incorrecta, es por ello que al no tener una estabilidad emocional de caer en situaciones peligrosas.
- Consumo de drogas y alcohol: El consumo es de tipo multifactorial, constituyendo la familia y la escuela dos factores muy importantes que pueden actuar como riesgo o protección. Estos hábitos no solo constituyen un riesgo de muerte por sí mismo sino por las conductas sociales que por

ende se desprenden de ésta situación como accidentes de, peleas, robos, portación de armas etc.

- Conductas alimentarias: Las conductas alimentarias de los adolescentes responden a múltiples factores que se relacionan con lo psicológico, neurológico, inmunológico y endocrinológico, entonces comprende no solamente una regulación de los mecanismos de la ingesta-saciedad sino una alteración en el circuito de retro-alimentación del eje cortico-límbico-hipófiso adiposo-gonadal.
- Deserción escolar, surge la necesidad de encajar en distintos grupos sociales, aun a costa de dañar su propia integridad, faltando a clases, perdiendo el interés de superación, por lo que optan por no continuar sus estudios.
- Accidentes, en la mayor parte se conocen los límites y los alcances por no salir perjudicados, sin embargo la inquietud por enfrentarse al riesgo resulta en su mayoría, en salir lastimados.
- Embarazo, indiscutiblemente este es el caso más frecuente, se conoce cada una de las maneras de prevenirlo en caso de iniciar su vida sexual de manera responsable, es fácil el obtener un método de protección, sin embargo la falta de conciencia resulta en embarazos a muy corta edad, y desde luego las posibilidades de llevar una vida de calidad se reducen tanto para los padres adolescentes, tanto para el pequeño que se integra a la nueva familia.

Por mencionar algunos, son los más frecuentes y que más auge han presentado en la época actual, para ello los “factores protectores o de protección” son las características, atributos, condiciones y circunstancias, que favorecerían el logro de la salud integral, de las relaciones y la calidad de vida y del desarrollo como individuos y como grupo. (Erikson, 2008).

2.7 Teorías sobre la adolescencia.

La adolescencia es un tema actual y recurrente en nuestras sociedades que sigue provocando un intenso intercambio de opiniones entre científicos sociales, educadores, padres de familia e instituciones ciudadanas y políticas.

Es por esto que existe una breve exposición a cerca de las concepciones de adolescencia se consideran las más representativas o ejemplares:

- a) Teorías particularistas o relativistas, respecto de la presencia de la adolescencia en las distintas culturas y sociedades, unido a la ausencia, o al menos el máximo alejamiento posible, de cualquier definición normativa o prescriptiva para explicar el fenómeno de la adolescencia como etapa diferenciada del desarrollo humano. Se trata de una concepción influida por la antropología cultural de la escuela del particularismo histórico, la filosofía de la ciencia inspirada en la obra de Thomas Kuhn y la sociología del conocimiento en su crítica al positivismo. Así, queda al descubierto la gran heterogeneidad y variabilidad cultural de concepciones de la infancia y adolescencia que existen frente a la naturalización y el esencialismo que imponen las representaciones hegemónicas occidentales. (SZULC, 2006)
- b) Estas concepciones serían propias de determinados estudios antropológicos, históricos y sociológicos en las que se señala la ausencia de la etapa adolescente en algunas culturas o su inexistencia durante determinados periodos históricos, para hacer su aparición posteriormente en función de determinados cambios sociales. El relativismo se apoya también en la crítica a la caracterización de adolescencia tal y como es propuesta por algunos autores desde las ciencias psicobiológicas. Sin embargo, y sin negar el fenómeno de la pubertad, no se rechaza una definición regulativa de adolescencia en tanto que etapa diferenciada y recortada a escala individual. Digamos que para estas concepciones teóricas, rechazadas las versiones más dogmáticas en la definición de adolescencia, pero asumiendo la existencia de una etapa adolescente dada a nivel individual, se trataría entonces de relacionarla con la

variabilidad cultural, social e histórica. Desde la antropología, identificamos esta concepción teórica en el trabajo de Schlegel y Barry (1991) y Schlegel (1995). En el primer trabajo se estudian y comparan datos de ciento ochenta y seis sociedades preindustriales respecto de variables típicas relacionadas con la adolescencia (vida familiar, relaciones sexuales, infracciones a las normas, el grupo de iguales, etcétera).

2.8 La influencia de los padres en la capacidad académica y la elección profesional de sus hijos.

Casi al culminar del periodo de adolescencia se debe tener presente que metas o perspectivas se plantean con el paso del tiempo, en algunos casos se escoge de común acuerdo entre padres e hijos, pero no es así para otros más.

Para estudiar la influencia de los padres sobre las capacidades académicas de sus hijos y su elección profesional, se han tenido en cuenta, los estilos educativos de los padres así como su actitud en general. Los estilos educativos combinan las dimensiones de control y afecto de los padres hacia sus hijos.

A partir de estas dimensiones se establecen cuatro estilos educativos: autoritario, permisivo, democrático e indiferente.

- El estilo autoritario se caracteriza por un alto control y un bajo nivel de afecto. Se trata de padres poco proclives a realizar intercambios verbales con sus hijos. Exigen obediencia y respeto por la autoridad y el orden.
- El estilo democrático se caracteriza por el equilibrio entre un nivel alto de control y un nivel alto de afecto. Son padres que establecen reglas y controlan la conducta de sus hijos. A la vez son afectuosos con ellos, les dan apoyo y estimulan la comunicación bidireccional.
- El estilo permisivo se caracteriza por un alto nivel de afecto y un control bajo. Son padres poco autoritarios, tolerantes y afectuosos. Exigen poco a sus hijos y esperan que se comporten de forma madura.

- El estilo indiferente se caracteriza por un nivel de afecto y de control bajo. Estos padres no controlan la conducta de sus hijos ni les apoyan emocionalmente.

Los adolescentes que describen a sus padres como democráticos o permisivos obtienen mayores puntuaciones en su rendimiento académico que los adolescentes que describen a sus padres como autoritarios o indiferentes. Esto es asimismo aplicable al informe del profesor sobre la competencia académica. Ambos grupos se consideran asimismo más competentes en el ámbito cognoscitivo y esperan obtener mejores calificaciones en el futuro que los hijos de padres autoritarios o indiferentes.

Finalmente, los hijos que perciben a sus padres como democráticos o permisivos obtienen mayores puntuaciones en la motivación académica. Estos resultados coinciden con la evaluación que el profesor realiza de la motivación de cada alumno. Por otra parte, cuanto mayor es el nivel educativo de los padres más control y más afecto perciben sus hijos. (Erikson, 2008)

2.9 Desafíos y oportunidades en la adolescencia.

Según la Organización Mundial de la salud, existen 5 razones muy importantes para que se inviertan recursos en los adolescentes, las cuales se encuentran sintetizadas de esta manera.

1.- El trato que se les da a sus derechos humanos, en este sentido, se aborda la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, que abarca a todas las niñas adolescentes.

2.- Invertir en los adolescentes es la manera más efectiva de consolidar los importantes logros que se han registrado en todo el mundo desde la práctica hasta la eliminación de la disparidad entre los géneros en la matriculación en la escuela primaria en varias regiones en desarrollo; y los apreciables progresos relativos a la matriculación en la escuelas secundarias y al acceso a los servicios de vacunación,

agua potable y medicamentos vitales como los antirretrovirales demuestran que los avances a favor han sido enormes.

3.- La tercera razón es que invertir en los adolescentes puede acelerar los progresos en la lucha contra la pobreza, la desigualdad y la discriminación por motivo de género. La adolescencia es una década central de la vida, cuando la pobreza y las desigualdades suelen transferirse a la siguiente generación, puesto que los hijos de las adolescentes pobres nacen en situación de pobreza.

Esto es particularmente cierto entre las niñas adolescentes con un bajo nivel educativo. De todas las adolescentes del mundo en edad de asistir a la escuela secundaria, casi la mitad no está estudiando. Y cuando asisten a la escuela, muchas especialmente las que pertenecen a las familias y las comunidades más pobres y marginadas abandonan sus estudios o terminan los cursos sin haber adquirido las habilidades y los conocimientos que la economía moderna y globalizada requiere cada vez más.

La transmisión intergeneracional de la pobreza se manifiesta con mayor claridad entre las niñas adolescentes. La desventaja educativa y la discriminación basada en el género inciden de manera importante en las condiciones de exclusión y penuria en las cuales muchas viven, así como también en el matrimonio a temprana edad y en la violencia doméstica.

4.- La urgente necesidad de abordar estas dificultades es la cuarta razón para invertir en la adolescencia. Sean ricos o pobres, los adolescentes tendrán que hacer frente a las consecuencias intergeneracionales de la actual zozobra económica, incluyendo el desempleo estructural que podría persistir; el cambio climático y la degradación del medio ambiente; el vertiginoso proceso de urbanización y la dinámica de la migración; el envejecimiento de las sociedades y los crecientes costos de la atención de la salud; la pandemia de VIH/sida; y las crisis humanitarias, cada vez más frecuentes y devastadoras.

El número de adolescentes es muy superior al número de adultos en los países donde estos graves problemas son más apremiantes: los que tienen menores ingresos, mayores niveles de inestabilidad política y un ritmo de crecimiento urbano más acelerado; y los que están más expuestos a las contiendas civiles, los desastres naturales y los estragos del cambio climático. Los adolescentes de estos países necesitarán conocimientos y capacidades que les permitan encarar esas dificultades a medida que surjan.

5.- La quinta y última razón para invertir en los adolescentes tiene que ver con la manera en que se les suele calificar. Es común referirse a este quintil de la población mundial como “la próxima generación de adultos”, “la futura generación” o, sencillamente, “el futuro”. Pero los adolescentes también son una parte importantísima del presente; viven, trabajan y contribuyen a sus hogares, comunidades, sociedades y economías.

Al igual que los niños pequeños, los adolescentes de ambos sexos merecen protección, atención, apoyo y oportunidades; acceso a productos esenciales y a servicios; y reconocimiento de su existencia y su valor como seres humanos. En algunos contextos sobre todo, en lo que se refiere a riesgos para su protección, como el matrimonio precoz, la explotación sexual con fines comerciales y los problemas con la ley, los adolescentes tienen las necesidades más grandes de todos los niños. Sin embargo, se trata de las mismas cuestiones a las que comúnmente se presta menos atención y asistencia, y en las que menos recursos se invierten, casi siempre debido a susceptibilidades políticas, culturales y sociales. En vista del fuerte nexo entre la protección, la educación y la supervivencia infantil, es indudable que invertir en los adolescentes y, sobre todo, en las adolescentes, es imperativo para combatir la violencia, el abuso y la explotación de los niños y las mujeres.

Todo esto apunta a una verdad innegable: tanto hoy como en las próximas décadas, la lucha contra la pobreza, la desigualdad y la discriminación por motivo de género

no será completa ni totalmente efectiva mientras no se otorgue una mayor prioridad al desarrollo y la participación de los adolescentes. (OPS/OMS, 1995).

2.9.1 La participación comunitaria dentro de la adolescencia.

La contribución de las personas, los grupos, comunidades y la acción intersectorial en este marco, son muy importantes en el caso de la salud integral de los adolescentes/ y en la satisfacción de sus necesidades educativas y recreacionales.

La participación de la comunidad está dado por grupos u organizaciones a nivel barrios o colonias, determinados por agentes o líderes de la comunidad, que son elementos claves en la promoción de iniciativas para la salud y el bienestar de adolescentes y jóvenes.

Es importante destacar el papel movilizador de recursos que puede generar la comunidad en búsqueda de soluciones o alternativas.

En estas acciones los propios adolescentes deben jugar un papel efectivo en la promoción de la salud y en favor del establecimiento de un medio saludable y seguro.

CAPITULO 3

LA FAMILIA

CAPITULO 3 LA FAMILIA

Desde épocas anteriores el primer vínculo en todos los sentidos lo integra la familia, es aquí donde se desarrollan la mayor parte de las funciones que desempeñara el ser humano a lo largo de la vida.

Al no lograr concretarse en su mayoría, vienen los aspectos disfuncionales, los pilares que jamás deben perderse son la comunicación, las reglas límites y alcances, que son indispensables hoy en día, ya que existe el autoritarismo y en contraparte el libertinaje.

Para ello es necesario conocer cada una de las partes, el tipo de familia que existe así como la función que integran cada uno de ellos, su rol, sus obligaciones, y desde luego si se asume con responsabilidad de manera adecuada.

3.1 Definición de familia.

Surge entonces la necesidad por conocer algunas definiciones precisas desde diversas perspectivas y abarcando diferentes enfoques.

Por su parte (Hernández A, et al 1996), considera que la familia es una unidad social primaria universal, por tanto ocupa una posición central para la comprensión de la salud y la enfermedad. La familia es un lazo entre generaciones, permite la estabilidad de la cultura y durante todo el proceso de la humanidad se ha procurado asegurar que la misma pueda llevar a cabo sus funciones biológicas y sociales. La familia es un pequeño grupo, con una dinámica característica, ya que tiene una continuidad histórica y está formulada de manera natural.

Una de las características con más trascendencia actualmente y que en las últimas décadas han sufrido cambios muy importantes, presentes en nuestra sociedad y están dados por la pérdida de la organización patriarcal y un mayor papel de la mujer como centro, disminución del número de sus miembros, menor duración de los matrimonios e incremento de las familias monoparentales, unido a que algunas de las funciones que eran de las familias monoparentales, unido a que algunas de las funciones que eran de la familia han pasado al estado o a la comunidad.

Indiscutiblemente el cambio de vida, es decir del estilo tradicional de lo que se conocía como familia ha dado un giro radical, anteriormente se cimentaban valores, se otorgaban responsabilidades, mismas que se ejercían con dedicación, no existían el uso excesivo de medios de comunicación que lejos de unir a la familia ha hecho un retroceso en las mismas, existe una idea equivocada de lo que significa establecer un lazo de fraternidad, de apoyo de solidaridad, de crear vínculos de comunicación y respeto que puedan llevar un fin en común.

Sin embargo al hablar de manera real no significa necesariamente la pérdida o la disolución de la familia como tal, sin que los factores anteriormente mencionados, condicionan cambios en su organización y dinámica antes de dar solución a sus funciones básicas. La familia constituye un sistema abierto.

En el ciclo vital de la familia están presentes las crisis transitorias o evolutivas que conllevan cambios en los roles y en la dinámica familiar. El apoyo de la familia aun en situaciones donde no se compartan los mismos puntos de vista garantiza protección, seguridad y motivación para desarrollar desde tareas simples hasta complejas.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1998), la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros. (Declaración Universal de los Derechos Humanos , 1998).

Para el doctor M. Porot (2004): “Es un conjunto de personas de la misma sangre que viven bajo un mismo techo, particularmente de padres e hijos”

Ramón García (2009), en su libro Psicología aborda el término familia como “Grupo social que se caracteriza por la residencia en común, la cooperación económica y la reproducción, mantienen relación sexual socialmente aprobada, y uno o más hijos propios o adoptados, de los adultos que lo cohabitan”.

Desde el punto de vista sociológico una concepción arcaica consideraba como familia a un grupo de personas emparentadas entre sí, que viven juntas bajo la autoridad de una de ellas.

Dadas las definiciones anteriores, se podría hablar entonces que la familia es aquella institución formada por padres e hijos que tiene como fin una relación de convivencia mutua, siguiendo estándares de responsabilidades, reglas y límites, obligaciones y fundamentadas en valores.

3.1.1 Teoría del inicio de la familia.

Se considera a partir de una recapitulación de tiempo que se ha forjado una teoría según la cual, primitivamente la familia se habría iniciado con la horda, que nucleaba a los individuos, con un vínculo de consanguinidad. A esta posteriormente, habrían sucedido las bandas o tribus integradas por personas emparentadas entre sí.

En la horda, las parejas se unían buscando la procreación, el sustento indispensable, y como medio de defensa; pero sus integrantes no tenían conciencia de las relaciones familiares siendo ignorada la paternidad de los hijos.

Dando así paso al siguiente estilo de conformación de familia el matriarcado, patriarcado, la gerontocracia.

3.1.1.1 Matriarcado.

Hay un predominio de la autoridad materna. El parentesco se vincula con la madre, que es el centro de la vida familiar y cuya tarea es el cuidado de los niños y la

obtención de frutos y raíces para la subsistencia; en tanto que el hombre se dedica a actividades cinegéticas y de pesca. Su existencia es nómada. Es considerada como la forma inicial de la familia.

Origen del matriarcado

Se han realizado un gran número de investigaciones por parte de especialistas con el fin de establecer el origen del matriarcado, muchos han coincidido en que este tipo de organización es anterior al patriarcado y se corresponde a un orden social primitivo establecido, específicamente, en la cultura occidental.

Esta hipótesis surge de los datos recopilados a partir de los ritos y mitos antiguos, en los cuales se destaca la importancia que tiene la figura de la madre en la sociedad, por ejemplo, la Madre Tierra o Diosa Madre como fuente de vida, a la que se le rendía culto.

Características del matriarcado

A continuación se presentan las principales características del matriarcado.

- La mujer posee poder y liderazgo en diversos roles políticos, sociales, familiares, económicos y religiosos.
- Las mujeres pueden tomar decisiones de importancia y dar órdenes a los demás.
- La figura femenina no se impone ante la figura masculina.
- La principal figura de la familia es la mujer.
- Se presume que se desarrolló durante la prehistoria.
- La figura de la mujer es venerada por la posibilidad de dar vida.
- Las mujeres pueden tener varias parejas.

- La mujer es la persona encargada de llevar la administración de los alimentos, el trabajo, el dinero y el espacio.

El matriarcado se caracteriza por representar las tendencias matrilineales o matrilocales, en las cuales las mujeres poseen cierta preponderancia de autoridad sobre los hombres, en diferentes asuntos de importancia.

Matrilinaje

El matrilinaje es un tipo de organización social que, desde la perspectiva antropológica y sociológica, la descendencia se establece a partir de la línea materna.

Es decir, el sistema de linaje parte de la figura femenina, los hijos son identificados a partir de la madre y, las propiedades y las herencias se heredan por parte de la mujer. Este tipo de organización aún existe en diversos grupos sociales.

Matrilocalidad

Por su parte, se conoce como matrilocalidad a aquellas organizaciones sociales en las que la mujer posee autoridad en las relaciones domésticas. Asimismo, es el esposo quien debe unirse a la familia de la esposa y no al revés. (Conceptos y significados, 2018)

3.1.1.2 Patriarcado.

Sería la etapa siguiente en la cual la autoridad pasa en forma progresiva de la madre al padre, y el parentesco se da por línea paterna. Se lo relaciona con el comienzo de la agricultura y su consecuencia: el sedentarismo.

El hombre ya no anda cazando, y la mujer se dedica al cultivo de verduras y frutas. Se ubican todos unidos, en un sitio geográfico, que es el albergue de los integrantes del grupo. Con el alimento asegurado, se corre menos peligro, se consolida la unión

y se asiste a su crecimiento. La poligamia es de práctica habitual, y el hombre puede tener varias esposas, lo que produce un crecimiento demográfico.

El patriarcado es un tipo de organización social cuya autoridad y poder recaer en el varón con mayor autoridad de la familia o grupo social, llamado patriarca. De allí que, el patriarcado establezca el dominio masculino sobre la figura femenina y los demás miembros de un grupo familiar y social.

En este sentido, el patriarcado impone una distribución desigual del poder y de los derechos entre hombres y mujeres. Dicha desigualdad ha impulsado diversos movimientos y luchas feministas a favor del respeto e igualdad de trato y derechos femeninos en relación con los hombres.

Estos movimientos han logrado que las mujeres puedan ocupar importantes roles sociales y políticos, el acceso a la educación, el derecho al sufragio, mayores oportunidades laborales, el respeto a la sexualidad femenina, la defensa ante la violencia de género, entre otros.

Origen del patriarcado

Diversos estudios antropológicos, sociológicos y políticos han determinado que el patriarcado, como estructura familiar y social, data cerca del año 3000 a.C., incluso, se considera que el patriarcado también inició en las familias hebreas en las cuales se daba este tipo de organización.

Los principales indicios del patriarcado derivan de que el hombre impuso su voluntad, poder y superioridad ante la figura femenina al asignarle diferentes tareas y obligaciones como la recolección de alimentos, los cuidados del hogar, la reproducción, entre otros.

Por su parte, el hombre se dedicaba a la caza, a los enfrentamientos de guerra, se otorgaba el derecho a tener más de una pareja, por lo que, además, dominaba la sexualidad femenina y, se dedicaba a inculcar los valores familiares y sociales.

De allí que, los especialistas han señalado que la estructura del patriarcado se fundamenta, principalmente, en tres aspectos que son: las relaciones de parentesco y, en específico con la mujer, la heterosexualidad obligatoria y el contrato sexual.

En consecuencia, los diversos movimientos feministas han luchado a lo largo de los siglos XIX y XX por la igual social, política, familiar y cultural entre hombres y mujeres. Muchos han sido los logros alcanzados, sin embargo, aún existen grandes evidencias de que el patriarcado continúa imponiéndose de diversas maneras en la actualidad.

El patriarcado en la actualidad.

En la actualidad todavía es posible ver diferentes ejemplos de patriarcado, unos más marcados que otros. A continuación se presentan algunos casos de patriarcado.

- **Dependencia económica:** puede ocurrir porque se ofrecen salarios más bajos a las mujeres, trabajos inestables o porque dependen del sustento masculino.
- **Violencia doméstica:** muchas son las mujeres todavía sufren de maltratos psicológicos y físicos por parte de sus parejas por ser consideradas como seres inferiores y de servicio.
- **Estereotipos:** se pueden apreciar tras diversos comentarios o sugerencias acerca de la figura femenina. Por ejemplo: “Se nota que hay una mujer en la oficina”.
- **Acoso sexual o violaciones:** aunque existen leyes para la protección de la mujer, aún muchas son víctimas de una violación o de ser tratadas como objetos sexuales por hombres sin escrúpulos.
- **Competitividad laboral:** muchos son los casos en que las mujeres consiguen altos cargos labores, sin embargo, no les permiten optar por puestos directivos. Asimismo, hay casos en que no se les permite a las mujeres optar por puestos de trabajo más competitivos a causa de la superioridad masculina.
- **Gitanos:** la comunidad gitana, extendida en diversos países, se caracteriza por ejercer una autoridad patriarcal. (Pateman, 1995)

3.1.1.3 Gerontocracia.

Con la evolución, la unión por vínculos de consanguinidad, se expandiría abarcando a diferentes grados de parentesco, trasladándose entonces la autoridad a los más ancianos (gerontocracia). La mujer permanece por lo regular en el hogar ocupándose de las tareas domésticas y del cuidado de los niños. Los miembros más añosos de esta sociedad transmiten sus conocimientos y su experiencia a los descendientes. Y además se consagra la monogamia.

La gerontocracia va fuertemente unida al patriarcado, ya que si hacemos un recorrido socio-político a lo largo de la historia del ser humano, observamos que las gerontocracias han sido masculinas, es decir en la gran mayoría de los casos, estos gobiernos eran liderados por ancianos hombres.

Así como al patriarcado, la gerontocracia también va unida a la oligarquía, ya que en las gerontocracias los ancianos hombres acaban formando parte de una pequeña elite que dirigen y ejercen coacción sobre el resto de la comunidad.

Las creencias religiosas eran fuertes y muy comunes en las antiguas gerontocracias, en las que los ancianos eran considerados como consejeros, iniciadores de ritos, etc.

Las sociedades primitivas se caracterizaban así por ser gerontocracias patriarcales, oligárquicas y religiosas.

Por lo tanto, las funciones del anciano en una gerontocracia son múltiples; Mantenimiento del control social y político, repartición de recursos y bienes, influencia moral y religiosa, transmisión de conocimientos etc.

En las sociedades gerontocráticas se eleva el ideal de anciano a sujetos que gozan de dignidad por los poderes y la autoridad que ostentan, los cuales deben ser respetados por las personas que los rodean, dicho respeto y autoridad emana de la sabiduría y experiencia de estas personas ante sus años de vida en una determinada sociedad. Por esto las sociedades gerontocráticas otorgan el poder social a los ancianos.

Este poder social se divide en 4 niveles de actuación creando así varios ámbitos o dimensiones en los cuales actúa la gerontocracia, es decir, varios tipos de gerontocracia:

Poder coercitivo

Esta ostentado por las instituciones como el ejército, la policía o los tribunales que se encargan de la aplicación de penas o castigos, o también de la represión, lo que genera un cierto control físico en la sociedad.

Poder económico

Dicho poder se encarga de generar y controlar los recursos de una sociedad para satisfacer las demandas del pueblo y generar su capital, de él se encargan las instituciones como la propiedad, el comercio y la industria.

Poder político

Encargado de la creación de la legislación de una determinada sociedad y hacerla entrar en vigor, da las pautas para el comportamiento y las relaciones sociales, también encargado de generar las estrategias adecuadas para la coordinación dentro de esa sociedad. El poder coercitivo va sujeto a este poder, es el encargado de ejercer el cumplimiento de la legislación creada por el poder político.

Poder simbólico o cultural

Las gerontocracias han sido más marcadas en este poder, pues la figura del anciano se identifica con la sabiduría, como decíamos anteriormente, y ya que dicho poder se basa en la influencia y autoridad de la moral y la ética, de lo justo y lo injusto, dicha figura es capaz de asumir la función de control por su experiencia. Las instituciones que ejercen dicho poder son la Iglesia, las escuelas, las universidades y los medios de comunicación.

Al avanzar encontraremos ejemplos de gerontocracias que se aplican a los distintos poderes descritos.

3.1.1.4 La familia en la actualidad.

Los miembros de la familia son ambos padres. El vínculo lo establecen la consanguinidad o la adopción. No hace tanto tiempo era el padre, el responsable del mantenimiento de su hogar, mientras que las mujeres se ocupaban de las tareas domésticas y de la crianza de los hijos. .

Hoy en día, lo usual es que ambos integrantes trabajen. Se transfiere la educación, y más que nada la tutela cuando no a familiares ancianos (los abuelos) u otros, fundamentalmente a centros educativos los miembros más añosos de la familia acostumbran a ser institucionalizados, sobre todo cuando pierden autonomía. El cultivo de valores éticos y conductuales en el niño pueden ser descuidados, cuando los progenitores no asumen su responsabilidad, ya sea por limitaciones de tiempo, pobreza, etc. Allí surge la posibilidad de influencias nocivas: los medios audiovisuales de comunicación masiva, libros, revistas prensa escrita en general, el medio ambiente, la influencia perjudicial de las malas compañías, los amigos falsos e indeseables, etc. ("Familia y Sociedad")

3.2 Tipos de familias

Existe una manera de integrar a cada uno de los tipos de familia que conforman a la sociedad, los cuales son:

A) Arquetípicas:

- Nuclear: El padre, madre y su descendencia. (familia básica)
- Extensa: los parientes.

I) Por su estructura:

B) Atípicas:

- Ensamblada: uno o los integrantes de la pareja, con hijos de uniones previas.
- Monoparental Simple: el o los hijos, viven con uno solo de los padres.
- Monoparental Grupal: madres adoptivas de un grupo de niños (Aldeas infantiles).
- Homoparental: el hijo o los hijos, viven con una pareja homosexual.

- Poligámica (Poliginia o poliandria)
- II) Por su funcionamiento:
 - A) Funcionales: Las parejas estables que cumplen con su prole, los deberes de la patria potestad. Que subvienen a sus necesidades elementales, en la medida que está a su alcance, y que les transmiten principios éticos.
 - B) No funcionales: las parejas que no forman a sus hijos en valores éticos o que viven del delito, consumidores de drogas y/o que conviven en un marco de hostilidad y violencia. (Daniela, pág. 8/12)

3.3 Funciones de la familia

De acuerdo a la perspectiva de Palacios y Rodrigo las funciones más importantes que cumple la familia se sintetizan en 4 puntos destacados, los cuales son:

- a) Construcción y desarrollo de la persona
- b) Aprendizaje de resolución de problemas, toma de responsabilidades y compromisos.
- c) Encuentro intergeneracional.
- d) Transición de unos momentos evolutivos a otros.

a) Desarrollo de la personalidad: En el seno de la familia es donde se establece primariamente y a partir del vínculo con ambos progenitores, la identificación con el modelo masculino o femenino. Por lo tanto, desde un punto de vista estricto, se puede afirmar que las familias monoparentales y homosexuales en este sentido son imperfectas.

La integración social se realiza por medio de la comunicación, permitiendo la realización humana, tanto afectiva como cognitiva y en el marco del relacionamiento interpersonal.

En cuanto a valores éticos fundamentales, compete a los padres su enseñanza. La noción del bien y del mal, del deber del amor a sus familiares, a sus sentimientos a las normas de convivencia. Y además la adhesión al estudio y al trabajo el cultivo

del conocimiento. En este sentido son fundamentales el dialogo con los progenitores y el ejemplo de los mismos. Hay padres autoritarios y permisivos cuya influencia puede ser nociva; ya sea en el sentido de inhibir el desarrollo de la personalidad, o inducir al descontrol y la frustración.

b) Aprendizaje de resolución de problemas, toma de responsabilidades y compromisos: La preparación para un buen desempeño en la vida, comprende el saber encarar un problema y buscar su resolución, hacerse responsable de sus actos y mantener los compromisos establecidos. Esto corre también por cuenta de los padres primariamente. La familia es ante todo, una comunidad de amor y solidaridad.

c) El encuentro intergeneracional: se establece con abuelos y tíos, que pertenecen a otra franja etaria, estableciendo un nexo referencial y vincular, que influye en las pautas de conducta.

d) Momentos evolutivos en el desarrollo personal: los padres tienen que acompañar a sus hijos en las diferentes etapas de su vida, mientras estén a su cuidado. Deberán encarar situaciones cambiantes, de acuerdo con la edad. La etapa de la adolescencia y el desarrollo sexual, hace surgir una problemática. (Rodrigo Maria Jose, 1998)

3.4 Principales tipos de problemas familiares, durante la adolescencia.

Durante la adolescencia es cuando existen mayor tipo de conflictos y no solo entre padres- hijos, si no del entorno con el que se relaciona, en especial cuando durante la niñez están presentes situaciones como el exceso o en su defecto la falta de aprecio, sobreprotección, exceso de ansiedad, rechazo, exceso de autoridad, perfeccionismo, responsabilidades que no le corresponden, entre otras. Por ello se han abordado los principales detonantes que han sido foco rojo y que son reconocidos por ser causantes de cambios de comportamiento.

- ❖ Problemas morales: Son aquellos que se presentan en la sociedad donde la familia es parte integral, el adolescente actúa de acuerdo a las cualidades que adquiere en ella.
- ❖ Problemas hereditarios: Es una transmisión de características físicas que existen entre padres e hijos, presentados en el ambiente, contribuyen a la formación del individuo y la conducta que de esta resulta.
- ❖ Problemas educativos: Este tipo de problemas son aquellos que el adolescente presenta durante su formación, es decir lo que el adolescente muestra en el tiempo que le demanda cuando se encuentra en la escuela.
- ❖ Problemas psicológicos: Su característica central radica en los comportamientos ocurridos desde el entorno familiar hasta la cuestión social, y que son motivo de conductas inadecuadas. (J, 2013)

3.5 Parámetros que integran la estructura familiar.

Como en toda organización, existen aspectos que no deben dejar de ejercer valor dentro de la familia, ya que al ser esta la influencia más temprana y duradera para el proceso de socialización y en buena medida determina las respuestas de sus integrantes entre sí y hacia la sociedad.

La estructura de una familia está constituida por las pautas de interacción que se establecen entre sus miembros, quienes organizan sus relaciones dentro del sistema en una forma altamente recíproca, reiterativa y dinámica.

Para ello existen 7 aspectos indispensables que no deben faltar y que se les debe otorgar el mismo valor para que no pierda su función esencial.

- a) Jerarquía: Son los niveles de autoridad que se establecen dentro del sistema, que varían de acuerdo con la etapa del ciclo vital familiar, las características de personalidad de sus miembros, la dinámica de las relaciones conyugales, el orden de nacimiento, etcétera. Cada individuo pertenece a varios subsistemas y en ellos adopta diversos niveles de autoridad (por ejemplo, el subsistema madre hijo, la madre es la mayor jerarquía, esto cambia cuando

está el padre). La adecuada distribución de la autoridad requiere de su correcta definición para cada contexto de la vida familiar, esto es reglas y autoridades claras y predecibles. En el caso de los hijos adolescentes es normal que traten de intervenir en las decisiones que les atañen (permisos, dinero, uso del coche, etcétera) ya que se encuentran en proceso de adquirir mayor autonomía; y si los padres son autoritarios, no estarán en disposición para negociar con sus hijos, desencadenando conflictos que afectarán todo el sistema. En el desempeño de las funciones parentales se requiere el uso de cierta autoridad racional (¿lo que estoy solicitando yo lo aceptaría en una situación análoga?), a pesar de lo deseable de la democracia no existe autoridad sin líderes.

b) Alianzas: Se denominan así las asociaciones abiertas o encubiertas entre dos o más integrantes de la familia; las más apropiadas son las que incluyen miembros de la misma generación o del mismo género. Cuando las alianzas son inadecuadas se llaman coaliciones. Los conflictos conyugales pueden invadir a los hijos y generarlas. Los tipos de acuerdo son:

- 1) triangulación, cada progenitor busca la alianza del hijo y lucha por ella, lo cual genera conflictos de lealtad en el adolescente y luchas intensas de poder.
- 2) coalición estable, el hijo está aliado con uno de los padres; hay dos variantes, en la primera el padre excluido continúa luchando por el apoyo del hijo, en la segunda se resigna
- 3) desviación de ataque, el conflicto conyugal no resuelto se desvía en forma de agresiones al hijo, quien es definido como el adolescente problemático (chivo expiatorio).
- 4) desviación de apoyo, los padres intentan disminuir el estrés de su pobre relación de pareja y se “vuelcan” sobre el hijo que se convierte en motivo de unión (continuamos por él).

c) Límites: Hacen alusión a los aspectos de cercanía/distancia entre las personas o los subsistemas. Son fronteras, membranas imaginarias que regulan el contacto

que se establece con los demás en términos de permisividad, dependencia emocional, derechos, autonomía, etcétera. Su función consiste en marcar una diferenciación y su clara definición es fundamental. En ocasiones, los límites individuales son difusos, la distancia psicológica entre los miembros escasa, frecuentemente unos responden por otros y se diría que forman una masa amorfa; este tipo de relación amalgamada genera problemas y el adolescente se siente ahogado, culpable, y no sale de su entorno familiar; en otras, los límites son tan marcados o rígidos que anulan la comunicación y forman relaciones desvinculadas, que mantienen al adolescente aislado. Ambos tipos de relación pueden existir en la misma familia.

d) Roles: Son conductas repetitivas que implican la existencia de actividades recíprocas en otros miembros de la familia, equivalen a lo que se espera que haga un individuo en determinado contexto. Para que el sistema familiar funcione se requiere que sean lo suficientemente complementarios, deben ser aceptados y actuados en común acuerdo, lo cual se da si cada miembro se ve a sí mismo como lo ven los demás y existe concordancia sobre lo que se espera de él. Dentro de la etapa de la adolescencia existe una constante redefinición de roles, que si no se elabora de manera conjunta puede generar muchos problemas.

e) Redes de apoyo: La función básica de las redes de apoyo extra familiares consiste en las acciones de solidaridad que faciliten el cuidado y crianza de los hijos y compensen las deficiencias del sistema familiar. Están constituidas por miembros de la familia extensa, amigos y vecinos que puedan proporcionar ayuda. Dentro de nuestra sociedad trasciende su importancia en las familias pobres, donde las carencias se compensan mediante el intercambio recíproco de bienes, servicios y apoyo moral.

f) Comunicación: Para el correcto desempeño de los roles y la realización de las tareas propias de la vida de la familia, se requiere de la comprensión mutua; esto quiere decir que los mensajes intercambiados sean claros, directos y suficientes y que los receptores estén en disposición y apertura para evitar distorsiones. La

comunicación es elemento indispensable para identificar y resolver los problemas, desafortunadamente durante la adolescencia se ve sumamente afectada.

g) Flexibilidad: Se encuentra íntimamente relacionada con la anterior y permea todas las facetas de la estructura familiar. Se requiere flexibilidad para respetar las diferencias individuales y facilitar la adaptación del sistema ante las demandas de cambio, tanto las internas (las propias del desarrollo y otras como enfermedades, muerte de algún miembro, etcétera) como las externas que se originan en modificaciones ambientales. Cuando el grado de flexibilidad es adecuado, la familia cuenta con un repertorio conductual suficiente para emplearlo en la solución de sus problemas. En caso opuesto, las demandas en cambio generan estrés, descompensación y formación de síntomas (problemas). Los factores familiares considerados de riesgo para la salud mental del adolescente incluyen:

- Familias extremadamente rígidas con límites impermeables.
- Enfermedad crónica en algún miembro del sistema.
- Divorcio o discordia conyugal entre los padres.
- Padres con psicopatología.
- Hermanos con actividades antisociales (sociopáticas). (Milicic, 2001)

3.6 Estrategias para establecer una buena comunicación de los padres con el adolescente.

Muchos padres piensan que su adolescente se comunica mejor con cualquiera que con sus propios padres, aunque sean unos padres maravillosos. La clave parece estar en ser curioso (interesarse por sus cosas) pero sin interferir demasiado. Esforzarse por respetar la necesidad de privacidad del adolescente (“son mis cosas”) al tiempo que se establece confianza y cercanía emocional. Si se establecieron hábitos de comunicación durante la infancia con el adolescente será

más fácil, no obstante siempre es posible mejorar la comunicación con un hijo o hija adolescente.

Reconocer que no hay receta mágica. Lo que funciona con unos no funciona con otros. Se debe tratar de averiguar cuáles son los intereses de su adolescente, informándose del asunto e intentando entrar por ese tema.

Escuchar. No hablar. Limitarse a escuchar, no interrumpir y poner atención a lo que él o ella dice. Elegir un lugar tranquilo y sin interrupciones (apagar la televisión). Cuantos menos consejos se den, más consejos le pedirá. Evitar los famosos sermones.

Buscar las ocasiones precisas. Los adolescentes no cuentan cuando se les ordena, sino cuando ellos quieren. Se debe estar disponible, unos prefieren hablar al llegar de clase, otros después de cenar, otros antes de irse a la cama. En general las mejores conversaciones se dan cuando se hacen cosas compartidas (lavar el coche, cocinar, mover muebles, pintar una habitación...).

Tratar de hablar de las diferencias. Si el adolescente no tiene claro que se respeta su derecho a opinar diferente será difícil que se entable la comunicación con los padres. El desacuerdo civilizado y razonado no impide la comunicación. Conocer en qué no están de acuerdo puede ser muy útil para saber el nivel de madurez del adolescente y permitirá renegociar normas.

No exagerar. Si ante un error o incumplimiento del adolescente se reacciona desproporcionadamente es muy posible que acaben en gritos e insultos. Control la rabia sin dejar de expresar la preocupación. Una buena forma es preguntar, lo más calmado posible, su opinión al respecto y a partir de ahí hablar de las diferencias.

Sus preocupaciones e intereses. Algunas de las cosas de las que ellos quieren hablar quizás a los padres actualmente le aburran, intentar tratar de ponerse en su lugar y en su época. Evitar tratar de fingir interés, lo notan. Preguntar y escuchar es signo de respeto hacia los sentimientos y opiniones. En esta edad algunos de los temas que interesan o preocupan en estas edades son:

- Los estudios.
- Aficiones: La música es algo que atrae durante algún tiempo a casi todos los adolescentes
- Emociones: los adolescentes se preocupan bastante por varias razones (sus amigos, su sexualidad, su aspecto físico, su futuro laboral, el divorcio de sus padres, las guerras en el mundo, etc., etc.)
- Familia. A los adolescentes les gusta hablar y participar en las decisiones familiares, igual que le gusta ser tenidos en cuenta en las normas que les afectan individualmente. Tomando parte en las conversaciones familiares se sentirá más seguro y más vinculado emocionalmente a la familia.
- Temas delicados. Si se evita hablar de temas delicados lo más probable es que el adolescente busque información y opiniones en otro lado. Los adolescentes dicen saber mucho acerca de algunos temas delicados pero la realidad es que saben más bien poco. Afrontar un asunto delicado por primera vez y de frente funciona pocas veces.
- Los padres.
- El futuro: Sin tener que responder necesariamente a preguntas indiscretas los adolescentes se interesan por sus padres, su pasado y su presente, y esto les puede ser muy útil para empezar a definir su propia vida.
- El futuro: Con la maduración mental el futuro será algo que les empezando a preocupar. El hábito de comunicación con los padres facilitará preguntas.
- Cultura, acontecimientos. La saturación de medios de comunicación hace que el adolescente tenga un montón de ventanas al mundo. Compartir opiniones sobre películas o espectáculos es un excelente medio de conocer sus gustos y opiniones.

Comunicarse con respeto. A veces los adolescentes provocan diciendo o haciendo cosas inapropiadas. No caer en la provocación. El auto-control que se demuestre

dará fruto en mejores relaciones y conversaciones en el futuro. A veces dan más importancia a cómo se dicen las cosas que a las cosas que se dicen.

CAPITULO 4

**ESTRATEGIAS PARA EL FORTALIMIENTO DE
AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.**

CAPITULO 4

FORTALECIMIENTO DE AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.

Para realmente poder llegar a lograr el fortalecimiento como tal se deben tener tres aspectos básicos, para concretar dicha tarea, el primero la participación, si no hay interés por parte del o los beneficios, sería realizar un esfuerzo sin alcanzar un propósito en común, el segundo y no por eso menos importante la conciencia, suele resultar un poco escandaloso que durante la etapa de transición por la que pasa el adolescente puede tener este aspecto básico, ya que se cree que no tiene en uno de estos dos casos: por irresponsabilidad o por desconocimiento la realidad en la que vive, el aceptar que un mal acto traerá una consecuencia, basta con experimentar una situación riesgosa para notar que hay circunstancias que lo llevan a tomar una ruta hacia lo desconocido y tocar fondo de manera turbulenta, y el tercer aspecto es el poder de decisión, el querer hacer las cosas por determinación y no por imposición, en este último sentido resulta desastroso forzar a la toma de decisiones de manera agresiva, no habrá disposición ni cooperación para ayudar en el proceso. (Montero, 2003)

4.1 Importancia de la autoestima en el desarrollo emocional.

Según Bermúdez (2000), son cinco los contextos en los que influye la autoestima desde la niñez hasta la adolescencia los cuales son:

- Área escolar: tanto en el rendimiento académico como en su capacidad de aprendizaje y su desarrollo intelectual.
- Área social: en la capacidad de adaptación e interacción en los grupos sociales, principalmente con las amistades y en la escuela.
- Área familiar: en la conciencia de pertenencia al grupo, en las relaciones afectivas y en la importancia y la atención percibida por parte de los familiares.
- Área de aspecto físico: valoración y aceptación de la apariencia y presencia física.

- Área moral-ética: en función de la propia evaluación que haga de su comportamiento, y del concepto moral que tenga de sí mismo, actuará de un modo u otro.

4.2 Planificación didáctica de las herramientas de ayuda.

El tener una propuesta didáctica y que resulte satisfactoria, facilitara no solo al docente si del aspecto escolar se trata, sino que desarrollara en el adolescente, sus intereses y necesidades, para que en el proceso de reconocimiento de capacidades y aptitudes lo que apropie deje un sentido de valor y significado.

Al venir a la mente el término de “planificación” no resulta el hecho de ver como se encontró en su momento y como resultado al término de este, por el contrario, es comprender el hecho que no se planifica y después se lleva a la práctica, se trata de que se desarrollen de manera adecuada y que estas tengan un propósito encaminada a logros satisfactorios.

Concluyendo entonces que la planificación es una herramienta para enseñar el cómo se realizan ciertas actividades, el tiempo que se emplea, la finalidad conlleva, los recursos para poder obtenerlo y el progreso que se lograra si se concretan de manera adecuada. (J., 2001)

4.3 Unidad didáctica en la selección de objetivos y metas.

Al referirse a la unidad didáctica se aborda tanto los contenidos como los objetivos que se formularan en el adolescente con la finalidad de destacar los 5 puntos de atención que son de interés escolar, social, familiar, físico y moral- ético. Que se detallara de acuerdo a la recapitulación de información de manera que se logre abarcar cada una de las ramas a desarrollar.

Con esto la formulación de objetivos y evaluación de los mismos, mostrara resultados durante el proceso, es decir finalmente se demostrara si se lograron alcanzar los parámetros deseados.

4.4 Estrategias didácticas del entorno escolar.

Dentro de la cuestión escolar es importante remarcar el uso de la inteligencia emocional, ya que se deriva como factor determinante el éxito en vida y las relaciones interpersonales en diferentes contextos de la vida cotidiana ya que permite lograr un buen:

Rendimiento académico: son un indicador para que padres y profesores de la valía de los alumnos. Es lógico, por tanto, pensar que este pensamiento se derive también a los propios adolescentes. En función de si el estudiante cuenta con un autoconcepto y una autoestima ajustada, se enfrentará de una manera u otra a los restos académicos de la escuela. El reconocimiento en esta edad desarrolla capacidades de seguridad y confianza que se verán reflejadas posteriormente en los demás entornos con los que convive.

Estado de socialización: Cuando no se tienen definidos ni el autoconcepto y la autoestima en el ámbito académico, tampoco lo tienen con respecto a sus habilidades sociales. La escuela es el primer contexto de socialización al que se enfrentan los adolescentes. En ellos surge la posibilidad y la necesidad de relacionarse tanto con sus iguales como con otros adultos.

4.5 Estrategias didácticas del entorno social.

En la cuestión social es donde se estrechan en su mayoría los sentimientos de pertenencia de seguridad y desde luego permiten crear vínculos, que repercuten en la calidad de autoestima que se llega alcanzar desde la adolescencia hasta la vida adulta.

Por lo que en este sentido se pretende crear una imagen en base a actividades para que pueda mostrar lo que realmente es consigo mismo y con los demás, es decir que le gusta, que le agrada como se percibe, etc.

Es por ello que cuando le pides a un adolescente que se describa a sí mismo, normalmente lo hará atendiendo a atributos externos relacionados con su aspecto físico (atractivo, rasgos, figura), y actividades realizadas (capacidades intelectuales y formas de relacionarse con los demás). Igualmente, su visión gira en torno a los conceptos de valía y competencia, en este sentido se relaciona la competencia y el equilibrio emocional. (J., 2001)

4.6 Estrategias didácticas del entorno familiar.

La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que la familia es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su Autoestima. La familia es el espejo en el que se miran los adolescentes para saber quiénes son, mientras se va construyendo el propio espejo; el eco que dice cómo actuar con los demás para evitar sentirse lastimado.

Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultara modelada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y estrategias de vinculación con el resto del mundo que impere a su alrededor.

En las familias que se forman y desarrollan con una Autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares. En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida, aunque se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas si acaso éstas llegan a quedar desactualizadas y dejan de guiarlos a puerto seguro. No se siguen parámetros automáticamente, sólo por el hecho de que los abuelos o los tíos así lo hayan hecho. Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes.

La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente, sin el temor de parecer ridículos, cursis o de recibir una cruda represalia. La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas

siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y anárquica, como simple catarsis. En la familia Autoestimada quienes dirigen se afanan en comprender en vez de escapar por las puertas oscuras de la crítica, la queja estéril y la acusación ciega.

4.7 Estrategias didácticas en cuanto al aspecto físico.

La imagen mental que tenemos de nosotros mismos se define como “autoimagen”. Está influida por las relaciones con otras personas, las opiniones de conocidos y las experiencias vitales propias. Esta imagen mental juega un papel muy importante en nuestra autoestima. Durante la adolescencia es un pilar esencial para un desarrollo psicosocial adecuado.

Es una etapa de continuos cambios que transmiten inseguridad al adolescente y le hacen sentir que “no se conoce”. Todo es nuevo en su universo. Comienzan a prestar mucha atención a la imagen corporal y valoran como algo muy importante la opinión que los demás tienen de ellos. Aún no tienen claro “cómo se ven a sí mismos” e intentan encontrar respuestas en las opiniones de sus semejantes. Cuando éstas son positivas, refuerzan el valor de la persona y contribuyen al logro de una buena autoestima.

Es importante que la familia del adolescente no menosprecie sus nuevas preocupaciones e intereses para que pueda conseguir una autoestima sana, que le ayude a vivir de forma plena.

Los padres deben comprender que la preocupación de sus hijos por la imagen corporal es algo transitorio, que irá disminuyendo conforme crezcan, pero que puede provocarles conflictos durante esta etapa. Por ejemplo, es frecuente que una adolescente se preocupe más por su aspecto que por sus estudios. Menospreciar este sentimiento no le ayuda, es más recomendable establecer unos límites poco rígidos que le permitan seguir evolucionando, que no se estanque, que no abandone actividades importantes, ni caiga en conductas nocivas para la salud.

4.8 Estrategias didácticas del aspecto moral o ético

Este es un tema básico e indispensable, ya que el grupo puede ser considerado como un punto de referencia, que proporciona un sentido de pertenencia y a la vez da un sentido a las actividades que desarrollan las personas que forman parte de él. Constituye una especie de microcosmos en el cual los adolescentes pueden compartir experiencias y vivencias con otras personas cuyo estatus es parecido. Además el grupo de compañeros impone a cada uno de sus miembros, el respeto por ciertas normas. De esta manera, si el adolescente se enfrenta a conflictos sociales, necesita elaborar medios para hacerles frente, y a partir de ahí, puede descubrir ciertos valores morales como son: la lealtad, la solidaridad, la igualdad entre los miembros del grupo. A su vez, el grupo de iguales establece unas normas y pautas de conducta que afectan diversos aspectos: modo de comportarse, vestirse, expresarse, el uso de determinadas expresiones o giros idiomáticos propios de los adolescentes y también influye en las preferencias por determinada música o grupos musicales, por el ocio o las diversiones.

El grupo de iguales también desempeña un papel importante en el proceso de identificación del adolescente. Cuanto mayor es la identificación con el grupo de compañeros, más apoyo emocional e informativo obtiene el adolescente de su grupo. Se ha constado, además, que los adolescentes que se identifican poco con su grupo tienen más problemas con su autoestima que los que se identifican mucho con él.

Es por eso que es en este aspecto donde más énfasis se pone en el nivel educativo durante el proceso de adolescencia de tal manera que se puedan ver los alcances y las consecuencias de actuar de manera irresponsable, ya que se recibirá una sanción por actuar de manera desenfrenada. (J., 2001)

CAPITULO 5
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

CAPITULO 5 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

5.1 Planteamiento del problema

Actualmente se han presentado problemáticas que anteriormente no eran tan evidentes, no con esto se habla de que no existían si no que se manifestaban en menor cantidad y las circunstancias en las que surgían era espontáneamente y sin perjudicar directamente a terceras personas.

La adolescencia la familia y la autoestima van de la mano, ya que al ser la adolescencia un periodo de cambio y de construcción de la personalidad si se fortalece adecuadamente puede resultar un periodo de trascendencia positiva, y no un proceso de continuos conflictos, que no llevan más que a inseguridades, frustración y duda.

Es entonces que surge la necesidad de encontrar el que es lo que está provocando que la familia no sea el vínculo principal para motivar al adolescente en la toma adecuada de decisiones, o en su defecto es el medio donde se desenvuelve el que está interviniendo en dicho proceso, ya que manifiestan comportamientos inadecuados y perjudiciales.

Por lo que se proponen distintas estrategias para fortalecer los lazos en lo académico, lo social, lo anímico con la entera finalidad de que se cree una autoestima definida para enfrentarse al mundo real una vez que se llegue la transición de la etapa de adolescencia a la adultez.

Pregunta problema.

Factores familiares y sociales provocan una alteración en la autoestima del adolescente

5.2 Delimitación del tema

Enfoque: La fundamentación teórica se abordara bajo la corriente humanista, y será en base al autor Nathaniel Branden (2001) quien desde su perspectiva la autoestima la concibe como necesidad humana vital, como un valor de supervivencia, ya que

refiere que de no tener una autoestima cimentada el crecimiento en cuestión psicológica se estanca.

La autoestima es así, un elemento que necesita ser conocido, trabajado por un bienestar personal, sin embargo en el ámbito escolar no ha sido del todo considerada, ya que la escuela no solo debería tener en cuenta la cuestión cognitiva, la de impartición de conocimientos, sino más bien tratar de la idea de educar para la vida tanto en la etapa adolescente como en la adulta.

Por lo que la propuesta estratégica para fortalecer la autoestima en los adolescentes propone su aplicación en:

***Nombre de la Institución:** “Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tenancingo”

***Ubicación:** Carretera al Santo Desierto, Col el Salitre.

***Ciclo escolar 2018-2019.**

***Estructura: Cuenta** con 9 aulas de clase que corresponden a 3 grupos de 1º, 2º y 3er grado, respectivamente.

*1 jardín no muy extenso.

*Área de cubículos, donde se encuentran orientadores, principalmente psicólogos.

*Una cafetería.

*Una amplia cancha donde se realizan tanto actividades cívicas como deportivas.

5.3 Justificación

Como bien sabemos la autoestima va de la mano principalmente fomentada desde el hogar, es decir la primer institución encargada de crear la seguridad, la confianza y ni se diga estrechar los vínculos de desenvolvimiento para lograr metas y objetivos concretos es la familia.

Hoy día por distintas situaciones y ya no tan ajenas se ha roto en su totalidad la función que desempeñaba desde tiempos anteriores, refiriendo al hecho de que existe menos tiempo de calidad, mal uso de la tecnología, ya que se perdió la comunicación asertiva, ya no se cimienta en valores, existe como prototipo de familia la que lleva el régimen permisivo, ya no se exigen reglas, ya no se ponen límites y por tanto no se actúa de manera responsable.

Es por ello que la etapa de adolescencia hoy pasa una crisis en constante aumento, se busca en otro tipo de personas el afecto, la comunicación y el creerse la idea de que se pueden llegar a concretar metas a corto, mediano y largo plazo

Si bien es cierto en el hogar y con la familia se comienza con la construcción de la buena o mala calidad de autoestima que se observara más tarde en la escuela, con los amigos, en la sociedad en general, etc. Por lo que se pretende que se cree conciencia tanto por parte de los padres, como docentes o formadores y de las personas cercanas a los adolescentes mediante algunas dinámicas estratégicas se logre obtener la autoestima que favorezca las competencias, habilidades y destrezas con las que cuenta el adolescentes y que no permiten salir a la luz por inseguridades, o limitantes que en el proceso existieran.

5.4 Tipo de estudio.

De acuerdo a Hernández Sampieri la investigación se basa en un sentido descriptivo; está dirigido a responder las causas tanto de eventos físicos como sociales, se basa en explicar el porqué de la ocurrencia de un fenómeno, y en qué condiciones se da, y si hay variables relacionadas entre sí que lo estén generando.

Se trata entonces de que se cree una estructura bien definida en donde se le proporcione sentido y entendimiento al fenómeno que ocurre y cuáles son los factores y las vertientes bajo el cual se está suscitando.

5.5 Objetivos

Retomando al mismo autor, es decir Sampieri, se deben establecer concretamente bajo que finalidad se ira trabajando bajo qué interés en particular pretende llegar la investigación, es por ello que se crean objetivos, los cuales deben expresarse con claridad, y sobre todo deben alcanzarse.

Objetivo General:

Emplear estrategias mediante el uso de dinámicas y/o talleres prácticos que permitan el fortalecimiento de la autoestima.

Objetivo Específico:

Identificar si las estrategias empleadas son acordes y significativas en cualquier ámbito que se desarrolla es decir entorno académico, social y familiar.

5.6 Hipótesis

Según Sampieri, las hipótesis nos indican lo que estamos buscando o tratando de probar y pueden definirse como explicaciones tentativas del fenómeno investigado formuladas a manera de proposiciones. Las hipótesis no necesariamente son verdaderas, pueden o no serlo, pueden o no comprobarse con hechos. Son explicaciones tentativas, no los hechos en sí. (Hernandez Sampieri Roberto)

Por lo que en este sentido y al tratarse de un tipo de estudio explicativo la hipótesis quedaría estructurada de la siguiente manera:

“Si los adolescentes de 15 – 16 años de edad de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la normal de Tenancingo, se encuentran en situación de vulnerabilidad por problemas tanto familiares como sociales y desde luego académicos, entonces sufren una alteración en su autoestima”

PROPUESTAS

- √ El lograr una buena calidad en la autoestima es un trabajo en conjunto tanto de los padres en primera instancia, como de la cuestión educativa y sin dejar a un lado el medio social en el que se desarrolla.
- √ La implementación de recursos de carácter didáctico dentro del aula, propician una manera de aumentar la autoestima, es un factor de motivación, y se desarrollan aspectos como la responsabilidad y el aspecto.
- √ El tener una perspectiva de la manera en que se puede apoyar a un adolescente en el proceso de cambio, mejorara la forma de comunicación con los padres.
- √ Fortalecer el vínculo familia- hijos otorgándose tiempo de calidad, actividades recreativas, jamás perdiendo el respeto.
- √ Proponer talleres en las escuelas de tal manera que los docentes apoyen y se sensibilicen en esta etapa, ya que resulta incómodo y en ocasiones frustrantes no poder ser parte de la solución oportuna.
- √ La imposición, no resulta en este periodo, se actuara a la defensiva, por lo que se recomienda aclarar y poner el pro y contras a cada situación, de manera que resulte una solución adecuada.
- √ Resaltar la importancia de logros, y también apoyar cuando algo no resulte positivo, de esa manera se fortalecerá la autoestima para ambos polos.

ANEXOS

Acción emprendedora por medio del docente.

Se pretende lograr: una sensibilización sistemática.

Objetivo: Se pretende que los docentes participen en el proceso de sensibilización con la finalidad de recapacitar sobre la importancia que representa la importancia de fomentar la autoestima dentro de la participación integral del adolescente.

Participantes: Todos los docentes sin importar área.

Lugar de aplicación: Sala de maestros, o auditorio de tal manera que no haya distractores o interrupciones.

Desarrollo: Como lo menciona se tendrá una plática o charla con los docentes de tal manera que se toquen temáticas de cómo se forma el autoestima, sus dimensiones, facetas que favorece una buena autoestima, la relación existente entre autoestima y rendimiento escolar y los estudios acerca de las profecías autocumplidas y el desamparo aprendido.

Se utilizaran como recursos, carteles escritos carentes de calidad, forma y escritura deplorable, fungiendo el papel del alumno y el docente, expresiones de inconformidad por medio de gritos, representación de la burla de los compañeros cuando algo no resulta en clase, visualizando lo que llega a causar una decisión inapropiada

Reflexión sobre la actividad: Esta actividad está pensada y planeada en primera instancia con la finalidad que se sensibilice la parte humana, ya que en la mayoría de los casos se actúa impulsivamente reprendiendo al alumno frente al grupo, sin importar las repercusiones que esto genera, por otro lado la manera en que se le hace saber al tutor lo que ocurre en el aula de clase, sin saber si los conflictos corresponden dentro de casa y son manifestados a manera de defensa.

El cometa de los logros.

Se pretende lograr: Conseguir objetivos concretos en un periodo de tiempo

Desarrollo: Mediante la utilización grafica de un esquema se planearan actividades que se han visto afectadas en el aula de clases como la puntualidad, la entrega de tareas completas, el respeto hacia los compañeros, etc., se hará a modo de un cronograma de actividades, para hacerlo más atractivo a la vista se marcaran en unas cartulinas los 5 días de la semana en la parte superior, y del extremo izquierdo cada una de las situaciones que se desea modificar con la intención de sentirse satisfecho en el aula por cada día que logre finalizar la tarea propuesta se le colocara un cometa, al llegar al término de la semana podrá observar si realmente se comprometió consigo mismo y mejoro lo que le estaba ocasionando conflicto, es una manera muy sencilla de ver que el cambio empieza desde que se cambia de mentalidad y se cierran a las posibilidades.

Objetivo: Al tener participación y motivación hacia el cambio, surge la sinceridad en mostrar que hay conductas que cuesta modificarlas y que de no hacerlo solo resulta en conflictos tanto personales como a nivel académico. Aunque solo se buscaba era que se llegara al final de la semana con todos los cometas en la parte superior, se obtendrá un resultado al obtener acciones positivas ya que se reconocen fortalezas y debilidades.

¿Quién soy yo?

Se pretende lograr: Se conozca, se descubra, fortalecer su autenticidad.

Objetivo: Definir el autoconcepto de los adolescentes. Evaluar de forma previa como se ven a sí mismos y qué destaca de su persona, a pesar de las cuestiones positivas y negativas que lo identifican.

Lugar de aplicación: Aula de clases

Participantes: Tanto alumnos como docente que esté a cargo del grupo.

Materiales a utilizar: de manera individual solo sus butacas, lápiz y papel.

Desarrollo: Se le dará a cada adolescente una hoja en blanco, se les solicitará que dibujen en lo más alto las palabras "ASÍ SOY YO". En dicha hoja se podrán dibujar todo lo que crean oportuno para definirse a sí mismos. De este modo podrán dibujarse a ellos mismos, pero también elementos y palabras que definan otros aspectos importantes de su personalidad (por ejemplo un balón de fútbol, unos cuadernos, o unas notas musicales).

Cuando hayan terminado su retrato, cada uno tendrá unos segundos para pasar al frente y explicar su dibujo, y la razón de cada uno de sus componentes.

Esta actividad ayudará a poder sin temor alguno el a presentarse a la clase, tanto si ya se conocen de años pasados. Se favorece un buen clima de aula, y un buen comienzo de las relaciones sociales partiendo del conocimiento mutuo.

Objetivo: Que pueda expresar cada una de las situaciones que lo hacen único, sentirse realmente protegido, importante demostrando quien pero sobre todo poner énfasis en la necesidad de ser escuchado, aprender a ser valorado por el maestro y sus compañeros

Las piezas del rompecabezas

Se pretende lograr: Que todos se sientan parte equitativa dentro del aula.

Materiales a utilizar: se les pedirá que lleven una fotografía y cartones de diferentes tamaños y colores.

Lugar de aplicación: Aula de clases

Participantes: Todos los alumnos del salón de clases

Desarrollo: Se solicita que cada uno de los integrantes que con el cartón formen una pieza del rompecabezas para formar un rectángulo de tal manera que se organicen para que todas las piezas encajen, es decir la cooperación de cada uno para dar la forma que se les pidió, una vez realizada esta tarea, se coloca la foto en cada uno de los cartones, se les pide que desarmen el rompecabezas pero que tomen una pieza diferente a la que les toco, para que cuando se les pida su participación puedan resaltar que hace única o caracteriza a la persona que les haya tocado.

Objetivo: a menudo sucede durante el periodo de adolescencia que se tienden a formar subgrupos, y generan inseguridades en las personas que no les gusta socializar o les cuesta trabajar en equipo, con lo que se lograra en este sentido es el de convivir, sentirse aceptado, y crearse un autoconcepto que no conocía mediante las opiniones positivas que se tienen de él o ella.

Mi caja, mi espacio.

Se pretende lograr: Conocer un poco más de lo que no se consideran capaz de realizar.

Materiales a utilizar: Cajas grandes de cartón, que los niños habrán traído de sus casas. Material decorativo: témperas, pegatinas, rotuladores, tampones de estampar, cintas de colores, brillantina, etc. Se pretende que se compartan materiales entre el grupo de adolescentes con la finalidad de interactuar.

Lugar: Al tratarse del entorno social, esta actividad se realiza con un grupo focal, pueden ser desde integrantes de un equipo de basquetbol, hasta algún grupo en específico como punks, etc., por lo que para que cause impacto sería conveniente realizarlo en un lugar público, un espacio abierto como una cancha, un campo libre, etc.

Desarrollo: En pequeños grupos (cuatro). En las mesas de trabajo, las cuales se juntarán de cuatro en cuatro para formar una superficie de trabajo mayor. Los materiales serán compartidos solamente entre estos grupos de cuatro, para evitar demasiado revuelo en la sesión.

Después de organizar la clase, cada integrante pintará y decorará su caja como desee. Además, añadirá su nombre con letras grandes en un frontal de la misma. Posteriormente, se llevarán a casa la caja y les pedirán a sus padres y familiares que les ayuden a llenarla con elementos importantes en su vida (una foto de bebé, un juguete especial, un libro preferido, etc.). En las sesiones siguientes, “presentando” su caja uno a uno, sacando cada objeto y explicando al resto de la clase por qué lo metió. Esto ocupará 15 minutos de las próximas cuatro sesiones.

Objetivo: Dar la oportunidad a los adolescentes de que expresen su mundo interior: sus gustos, pensamientos, personalidad; así como su historia y su contexto. Reafirmar el autoconcepto y la identidad, y que mejor que exponerlo públicamente, para que a su alrededor puedan notar lo que significa el evitar el temor, y adquirir reconocimiento.

¿Qué tan iguales somos?

Se pretende lograr: Reconocimiento, autenticidad, igualdad para la propia personalidad.

Materiales a utilizar: Ficha con preguntas personales:

- Color de ojos
- Deporte favorito
- Mes de nacimiento
- Comida favorita
- Lugares que gusta visitar ¿Porque?
- Cantante favorito
- Música preferida
- Color de cabello

Lugar: se realizara en un espacio abierto, de preferencia una cancha.

Desarrollo: A cada niño se le dará una cuartilla de papel con preguntas personales, las cuales deben contestar (por ejemplo, color de ojos, deporte favorito...). A continuación deben ir por la clase buscando un compañero que haya respondido lo mismo que ellos en alguna de las preguntas, el cual les firmará dicha respuesta como prueba.

Objetivo: Afirmar la identidad del niño, así como las diferencias y similitudes con otros compañeros, y valorarlas positivamente.

¿Cuántas veces me dijeron no puedo?

Se pretende lograr: Desechar los sentimientos de desesperanza, de negativismo, erradicar el sentimiento de culpa, aceptando que no existe un ser perfecto, pero aun y con eso aprender a vivir con lo que se cuenta y reconocer cuando se cometen desatinos.

Materiales a utilizar: Papel y material para escribir. Dos cajas, una de ellas metálica y apta para quemar algo dentro, y otra decorada y con un gran “2018” en su frontal.

Lugar: Si solo se trata de un grupo pequeño se puede realizar en un espacio cerrado, pero si existe participación se deberá hacer en un campo abierto por comodidad y para que puedan vivenciar personas que los observen lo que ocurre.

Desarrollo: La persona encargada de llevar a cabo la dinámica comenzará por escribir en la pizarra frases como “no puedo hacerlo”, “no soy capaz”, “no sabré hacerlo”, etc. Es decir, frases que decimos ante situaciones difíciles y que nos llevan a rendirnos. Se comentara con los adolescentes otras frases similares, y sobre si ayudan o resulta un estorbo. Llegados a la conclusión de que estas frases solo consiguen desanimarnos, se otorgara un propósito que será no volver a utilizarlas ante nuestros cualquier tipo de problemas que pudieran presentarse. Además, se destacara la importancia de enfrentarnos a problemas adecuados a todas las capacidades.

Otra estrategia útil es ahora que concluye un año y comienza otro, cuáles serán la lista de propósitos para cumplir, basándose en todas las posibilidades y creyendo en sí mismos. Se escribirán en dos trozos de papel diferentes su propósito de año nuevo y una frase de desánimo. Los propósitos se meterán en la caja decorada, y los “no puedo” en la caja metálica.

La caja decorada se cerrara y guardara en algún lugar bien expuesto. Por otro lado, saldremos al patio o el lugar donde se desarrolló la dinámica se quemara dentro de la caja metálica todas las frases negativas, simbolizando su olvido.

Objetivo: Fomentar en cada adolescente la fe en sus propias capacidades, y el deseo de superación.

El cordón de la verdadera amistad.

Se pretende lograr: El desenvolvimiento frente al grupo de adolescentes, comunicación asertiva.

Materiales a utilizar: Un ovillo de lana o de cordón, listón o jareta.

Lugar: Espacio pequeño pero cómodo para poder sentarse.

Desarrollo: Se sientan todos en círculo, en el suelo, para poder hablar mirándose unos a otros. La persona encargada de la actividad comenzará por atarse un extremo del cordón a su dedo, y explicará que, a partir de ese momento, la única persona que puede hablar será aquel que sostenga el ovillo. Cada uno, en su turno, podrá compartir un secreto, una experiencia, o algo especial que quiera compartir con los demás. Será importante que incluya en el relato cómo le hizo sentir dicha situación.

Cuando cada alumno acabe su relato, sujetará un pedazo de cuerda y lanzará el ovillo a otro compañero. De este modo, iremos formando entre nosotros una red donde todos los niños son necesarios, y todos han sido escuchados y valorados del mismo modo.

Objetivo: se deben fomentar, sobre todo, el respetar los sentimientos de los demás y jamás reírlos de ellos, pues puede provocar que esos niños no vuelvan a sentirse con ánimos a compartir sus pensamientos.

Imaginándose a futuro

Se pretende lograr: Que mediante una dinámica sencilla los padres puedan hacer conscientes y motivar a sus hijos adolescentes en el proceso de crear metas a futuro

Materiales a utilizar: Hojas y lápices.

Lugar: Espacio sin distractores, puede ser en una sala, un comedor o en un lugar donde se sientan cómodos.

Desarrollo: Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen. Alguno de los padres comenta a su o sus hijos adolescentes que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos han cerrado los ojos, se leerán en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada adolescente, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, ¿A qué crees que te dedicas?, ¿Qué aficiones tienes?, ¿Con quién vives?, ¿Qué amigos tienes?, ¿Cómo es la relación con tus padres?, ¿Tienes pareja?, ¿Tienes hijos?, ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿Eres feliz?, ¿De qué te sientes más orgulloso?

La fase de imaginación concluye y ya pueden abrir los ojos.

Después, se les preguntara si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. Se debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que se necesita para alcanzar las metas es saber a dónde se pretende llegar, qué se quiere

llegar a ser, cuáles son los objetivos. El padre o los padres deben motivar a sus hijos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la y necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Objetivo: Hacer conscientes a los adolescentes participantes de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

De quien estamos hablando

Se pretende lograr: Que se atribuyan los rasgos característicos, no solo reconocidos por los padres si ni por reconocimiento propio

Materiales a utilizar: hojas y marcadores

Lugar: en un espacio donde se puedan apoyar para escribir, por lo regular suele ser una mesa.

Desarrollo: A cada participante se le entrega una hoja con el nombre de un compañero. Cada uno debe escribir las tres cosas que más le gusta de esa persona. Todos tienen que elegir tres características físicas o personales que le gusten del integrante de la familia que le ha tocado. Alguno de ellos juntará todas las hojas, y leerá en forma anónima y en voz alta cada uno de los atributos. El hecho de que sea anónimo alentará a expresar lo que en otro caso no se animarían.

El pedir que mencionen tres aspectos que les gusten, les ayudará a ver que todos tienen algo positivo y agradable. Además, se darán cuenta que no todo pasa por lo físico. A su vez, cuando a cada uno le llegue el turno de escuchar sus cualidades, se sentirá muy contento. Incluso sorprendido de conocer aspectos de sí que otros valoran como positivos.

Objetivo: Esta actividad es ideal para plantearla entre los adolescentes. En ellos la estética y la imagen suele ser un elemento clave a la hora de hablar de autoestima.

La carta más importante de mi vida.

Se pretende lograr: Que a pesar de que no se expresen muy a menudo situaciones anímicas en el adolescente se puedan manifestar de manera escrita y que despierte en la familia la buena comunicación y el entendimiento.

Materiales a utilizar: Hojas de papel y sobres. Material para escribir y dibujar.

Lugar: Un espacio para poder escribir sin distractores.

Desarrollo: Se pide a los adolescentes que imaginen que han viajado a un país muy lejano, y que llevan 5 años sin ver a su familia y que van a estar 5 años más. Ante esto, les pedimos que escriban una carta para sus familiares, expresando lo mucho que les echan de menos, y todo lo que sienten por ellos, a pesar de estar pasando por una etapa de transformación, no se deja a un lado lo que implica estar alejados y sin ver físicamente a las personas que realmente aprecian.

Una vez terminada la actividad, se utilizara la creatividad para realizar un sobre que quede en el recuerdo de sus familiares que por el momento no puede tener cerca, de esta manera se sensibiliza y se les otorga el valor que realmente merecen.

Objetivo: Apreciar las personas que quiere y aprecia aun y a pesar de conocer defectos y virtudes.

El sentido de mis palabras.

Se pretende lograr: Tratar de concientizar en que en algunas situaciones hieren y subestiman a las personas las palabras que se van formando concepciones equivocadas.

Materiales a utilizar: Fichas con frases hirientes

- Eres un inútil, no sabes hacer nada.
- Todo lo hechas a perder.
- No vales nada.
- Te ves ridículo.
- Ya viste que gordo (a) estas.
- Ni para la escuela eres bueno (a).

Lugar: lugar donde puedan permanecer sentados.

Desarrollo: por lo regular los adultos o padres de familia les cuesta encontrar las el mejor modo de pasar junto con los adolescentes este periodo y se cae en un círculo vicioso por lo que esta dinámica está formulada para invertir roles, de tal manera que los padres puedan ponerse en el lugar de los adolescentes y ver cuál es el impacto que causan el hecho de lastimarlos en vez de apoyarlos y encaminarlos para que se cree una personalidad con una buena autoestima, por lo que se sientan frente a frente, toman alguna de las tarjetas y escenifican para observar lo que sienten al sobrevalorar el esfuerzo que se le da a cada tarea realizada o por realizar independientemente de que funcione o no.

Objetivo: El de jamás usar la desesperación, la ira, el resentimiento y la angustia como mecanismo de defensa al no poder dar solución a una problemática.

¿Qué es lo que vez en el espejo?

Se pretende lograr: Mejorar el autoconcepto, para sí mismo y para lo que refleja frente a los demás.

Materiales a utilizar: Un espejo de preferencia grande, tarjetas u hojas para anotar, plumones, lapiceros para escribir.

Lugar: Un espacio pequeño, en silencio.

Desarrollo: Como parte de aprender a respetar lo que ve frente a sus ojos, solo se hacen algunas preguntas como:

- ¿Qué ves en el espejo?
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
- ¿Lo conoces?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

El adolescente solo se limitara a contestar y exponer solo al término de analizar cada una de las cuestiones solicitadas. Para muchos de ellos principalmente los que les cuesta aceptar lo que ven ante sus ojos tardaran un poco más de tiempo.

Objetivo: mediante esta técnica se podrá observar en que nivel de autoestima se encuentra el adolescente quien o quienes son los que o contribuyen o afectan en el proceso de encontrarse y definirse, o en su defecto si se respeta se ama y no le afectan los comentarios tanto positivos como negativos que los demás tienen de él.

Mis desastrosos complejos.

Se pretende lograr: Que no se sienta menospreciado (a), por ser diferente a los demás, por el contrario aprender a vivir con lo que es y con lo que tiene.

Materiales a utilizar: dibujo o recorte sobre alguna parte del cuerpo en tamaño grande o pequeño (orejas grandes, pechos pequeños, poca estatura, caderas anchas...).

Lugar: Salón de clases.

Desarrollo: La persona encargada de la actividad reparte ya sea un dibujo o recorte con las cualidades anteriormente mencionadas. De forma individual cada participante elabora un conjunto de medidas personales que contengan pensamientos y actitudes para afrontar ese complejo. Cómo tendría que pensar y actuar. En qué no limitaría su vida. Luego se puede hacer una puesta en común para saber cómo se sintieron y qué descubrieron.

Objetivo: Esta dinámica tiene como objetivo la aceptación del propio cuerpo, desdramatizar complejos físicos y cuestionar la importancia del cuerpo perfecto.

¿Y si cambiamos de papeles?

Se pretende lograr: Que se rompan los estándares corporales que como sociedad se han establecido, estereotipos que solo han perjudicado y degradado la esencia de cualquier persona

Materiales a utilizar: ninguno se trata de un debate.

Lugar: Salón o aula de clases.

Desarrollo: Se divide al grupo en 2, uno de ellos defenderá el modelo actual de preocupación por la imagen estética de delgadez y la obsesión por un cuerpo perfecto. El otro grupo, adoptará el papel contrario, criticando ese mismo modelo.

Los 2 grupos tendrán 15 minutos para preparar sus argumentos y luego exponerlo por turnos de palabra.

Posteriormente se intercambian los papeles, el grupo defensor de la estética de la delgadez defiende lo contrario y viceversa.

Por último, se hace una puesta en común en la que se pueden preguntar cosas como éstas: ¿qué les ha costado más defender y por qué? ¿Qué conclusión han sacado?

Objetivo: Esta dinámica tiene como objetivo fomentar otros valores al margen de los corporales y adoptar otro punto de vista diferente al ideal de belleza.

¿Yo soy mi propio líder?

Se pretende lograr: Recapacitar sobre las habilidades y cualidades para liderar un grupo, no importando cual sea la complejidad física.

Materiales a utilizar: cinta adhesiva, papelógrafo y rotuladores.

Lugar: habitación amplia y cómoda.

Desarrollo: Se divide al grupo en tres subgrupos que tengan, como mínimo, cuatro integrantes. Si los grupos quedasen desequilibrados, se determina que todos tengan el mismo número de componentes y el resto, quede(n) como observador(es).

Cada grupo recibe un nombre y los materiales.

El facilitador o quien dirige la dinámica explica que cada grupo representa una cultura diferente y que debe luchar por preservarla.

Se dan quince minutos para que los grupos se reúnan y elaboren el perfil sociocultural de su planeta siguiendo una serie de preguntas: apariencia física, religión (espiritualidad), clima y paisaje, estructura socioeconómica, roles, etc.

Cada grupo elige un representante que exponga las características al resto de compañeros.

El facilitador del grupo debe evidenciar las diferencias y semejanzas que existen entre los grupos.

Se vuelven a reunir por grupos y, en 10 minutos, deben elaborar una lista con las cinco cualidades y habilidades que debe tener un buen líder.

Los portavoces lo presentan al resto del grupo.

En este punto, el facilitador promueve que exista consenso entre grupos. Añade que va a redistribuir a los grupos con motivo de una guerra intergaláctica.

Los integrantes de los nuevos grupos, deberán limar asperezas y dejar atrás sus diferencias culturales y definir el perfil de líder que es aceptado por las tres culturas. Contarán con 30 minutos.

Se elige un portavoz por grupo y el portavoz promoverá un nuevo debate en el que debe quedar resuelto: a). Un perfil de liderazgo aceptado por todos. b). Listado de elementos relacionados con el liderazgo que cambió de una situación a otra.

Objetivo: Quitar estereotipos y sentirse capaz de ser un buen líder independientemente de la cuestión física o las limitaciones que se pudieran tener en ese momento.

Es importante pensar críticamente.

Se pretende lograr: Fomentar el razonamiento, y actuar responsablemente, para evitar sanciones.

Materiales a utilizar: Ninguno en especial

Lugar: aula, salón o espacio al aire libre en el que se encuentren cómodos.

Desarrollo: El facilitador del grupo lanzará una serie de preguntas y guiará la conversación del grupo. Pueden ser: Si pudieras elegir ser alguien, ¿quién serías? Si ves a una persona rayando el coche de otro y no le deja una nota, ¿cómo actuarías? Si fueses rico, ¿cómo gastarías el dinero? Si ves a alguien acosando o maltratando a otra persona, ¿qué harías?

Objetivo: generar un diálogo sobre valores morales, hacer evidente que se debe actuar de manera oportuna, sin dañar a terceras personas, pero sobre todo poner en practica la honestidad, siendo responsables independientemente de la edad que se tenga.

El naufragio.

Se pretende lograr: Que el adolescente sea reflexivo en lo que ocurre en la mayoría de las malas amistades, caen en patrones repetitivos de conducta, ya sea por encajar dentro del grupo de personas con las que aparentemente se siente bien, o en otro sentido por experimentar a pesar de lo que implica ser sancionado.

Materiales a utilizar: Solo un reloj o cronometro y 10 integrantes.

Lugar: Salón, aula o lugar cómodo.

Desarrollo: El facilitador del grupo pide que los integrantes del grupo se sienten en el suelo formando una especie de balsa. Les pide que se imagine que están en un crucero por el mar Atlántico y que una tormenta les obliga a escapar en un bote salvavidas. Este bote sólo tiene espacio y comida para nueve personas. Es decir, una tendrá que sacrificarse por el bien del grupo.

La decisión debe tomarla el grupo. Para tal, cuentan con una hora para decidir quién debe quedarse fuera del bote. Si pasa el tiempo y no han tomado una decisión, el bote se hundirá con las 10 personas dentro.

Mientras el grupo debate, el facilitador irá informando sobre cuánto tiempo les queda.

Pasado el tiempo, éste guiará una discusión sobre los valores con los que se han topado a lo largo de la dinámica.

Objetivo: Hacer evidente que ante situaciones críticas y de conflicto, los únicos que estarán para apoyarlo (a), será la familia, las que se consideran amistades en su mayoría, solo buscan sus propios interés a costa de las personas vulnerables y faltos de criterio.

4.8.3 Soy parte del problema o de la solución

Se pretende lograr: Ser partícipe de problemáticas actuales, las famosas redes sociales y desde luego los medios de comunicación, adentrarse de tal manera que se analice si se están buscando mecanismos para salir de él o desafortunadamente es parte del mismo

Materiales a utilizar: Periódicos, revistas o recortes.

Lugar: aula o espacio cómodo.

Desarrollo: El facilitador del grupo llevará distintas noticias relacionadas con el racismo, la tortura animal, la guerra o violencia, el tráfico de drogas, el absentismo escolar, el bullying, etc. Los temas se podrán adaptar en función del nivel del grupo. Se leen las noticias entre todos y se responde a las siguientes preguntas: ¿qué?, ¿quién?, ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?

Tras responder a las preguntas, se reflexiona sobre el tema en cuestión y se genera un clima que permita a los chicos expresar su opinión y compartir su punto de vista con sus compañeros argumentando qué opinan y exponiendo sus razones.

Objetivo: Al tratar de abordar la parte ética entran desde luego las temáticas actuales, los problemas que se han convertido parte tanto de adolescentes como de personas de todas las edades, pero se le da énfasis principalmente en esta etapa porque aun no miden límites, experimentan a pesar de saber que hay terceras personas afectadas.

Mi doble personalidad.

Que se pretende lograr: Que sean sinceros, existe la confiabilidad de lo que se realiza, pero sobre todo que se responsabilicen por los actos que no resultaran satisfactorios.

Materiales a utilizar: Hojas y lápiz para todos los que participen.

Lugar: Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos.

Desarrollo: Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.

Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima

Objetivos: El ser íntegro y aceptar que no todo resulta como se espera es sin duda algo que en la adolescencia cuesta reconocer, por lo que mediante esta dinámica se abordan situaciones, de cuál es el reflejo de la propia autoestima tanto propia como de los demás.

GLOSARIO

Anárquica: sirve para designar aquellas situaciones donde se da la ausencia de Estado o poder público volviendo inaplicable el monopolio de la fuerza sobre un territorio.

Asertividad: puede definirse como el expresar, de una forma amable y respetuosa, lo que se quiere acotar sobre cierto asunto, ya sea una opinión que vaya en contra a la establecida por los otros participantes de la conversación o, bien, aportes para enriquecer la charla. Esta es, también, el conocimiento y la defensa de los derechos propios, respetando, además, la existencia de otros; la asertividad parte de la premisa de que las personas tienen una serie de derechos básicos o asertivos, que deben ser conservados, sin importar las circunstancias en las que se encuentre la persona.

Autoimagen: nos referimos a la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos. Esta imagen manipula nuestra personalidad, nuestro comportamiento y es responsable de todo lo que somos en cada momento de nuestra vida. Lo que pensamos de nosotros mismos afecta esta imagen, es por eso que hay días en que nos miramos en el espejo, agradables y triunfadores y otros días sin atractivo y perdedores.

Catarsis: palabra griega que se refiere a la purificación y es usada en psicología para explicar el proceso de la liberación de las emociones negativas.

Consecución: es un término a partir del cual podremos expresar la obtención de aquello que se desea o que se ha venido buscando con insistencia. Cabe destacarse que no se trata de una palabra con un uso sumamente extendido en nuestro idioma.

Destreza: la capacidad con que una persona lleva a cabo de manera satisfactoria una tarea o un trabajo, generalmente vinculado con el cuerpo y con los oficios manuales. Así, a las personas que demuestran destreza, se los denomina diestros.

Empoderamiento: proceso por medio del cual se dota a un individuo, comunidad o grupo social de un conjunto de herramientas para aumentar su fortaleza, mejorar

sus capacidades y acrecentar su potencial, todo esto con el objetivo de que pueda mejorar su situación social, política, económica, psicológica o espiritual.

En principio, el término «interdisciplinario» se aplica en el campo pedagógico al tipo de trabajo científico que requiere metodológicamente de la colaboración de diversas y diferentes disciplinas y, en general, la colaboración de especialistas procedentes de diversas áreas tradicionales.

Estrategia: En psicología cognitiva el término estrategia hace referencia a un conjunto ordenado de acciones tendentes a la consecución de un fin determinado; es decir, se trata de actividades cognitivas o conductuales que son empleadas deliberadamente para mejorar el rendimiento en las tareas.

Hegemonia: dominio de una entidad sobre otras de igual tipo. Se puede aplicar a diversas situaciones con el mismo significado: un bloque de naciones puede tener hegemonía gracias a su mayor potencial económico, militar o político, y ejerce esa hegemonía sobre otras poblaciones, aunque estas no la deseen.

Ideologización: Proceso por el cual se influye con una determinada ideología la manera de pensar y actuar de otros individuos o grupos. Las ideologías llegan a presentarse como una explicación última y suficiente de todo y se construye así un nuevo ídolo, el cual acepta a veces, sin darse cuenta, su carácter totalitario y obligatorio.

Interdisciplinar: es un término que expresa la cualidad de ser interdisciplinario. Es un campo de estudio que cruza los límites tradicionales entre varias Disciplinas académicas, o entre varias escuelas de pensamiento, por el surgimiento de nuevas necesidades o la elección de nuevas profesiones.

Narcicismo: Es la complacencia excesiva en la consideración de las facultades propias, se caracterizan este tipo de personas por rodearse de otros individuos que consideran inferiores, por determinadas circunstancias, o bien porque así aquellos lo hacen creer por puro interés.

Omnipotencia: Es un término que usamos cuando queremos dar cuenta que alguien o algo disponen de un poder absoluto, del cual normalmente hacen uso para

por ejemplo imponer sus ideas, pensamientos, a los demás, entre ellos, aquellos que están a su favor o acuerdo y aquellos que no lo están. La omnipotencia también se vincula con la capacidad de hacer todo, hasta lo que se cree imposible o difícil.

Politización: es la manipulación de la ciencia con la finalidad de obtener un crédito político. Este fenómeno tiene lugar cuando el gobierno, los negocios, o grupos de presión utilizan presiones legales o económicas para influir sobre los resultados de investigaciones científicas o en la forma en que los mismos son distribuidos, comunicados o interpretados.

Preservación: Significa que alguien o algo se mantiene protegido para evitar algún problema o daño. Esta idea es aplicable a todo tipo de contextos y situaciones: de tipo personal, cultural, artístico o referente a la naturaleza.

BIBLIOGRAFIA

- Branden, N. (1994). *"Los 6 pilares de la autoestima"*. Barcelona Buenos Aires Mexico: Paidos.
- Branden, N. (2001). *"La Psicología de la Autoestima"*. Barcelona: Paidós.
- Bermúdez, M. P. (2000). *"Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y la adolescencia"*. Madrid: Piramide.
- Carretero, M. -P.-M. (1995). *Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza.
- Clark, A. (2000). *"Como desarrollar el autoestima en los adolescentes"*. Madrid: Debate.
- Crocker J y Wolfe C (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623
- (1998). *Declaracion Universal de los Derechos Humanos*
- *Desarrollo de la autoestima en los adolescentes. (s.f). "Recuperado de". (s.f).* Obtenido de <http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/padres/autoestima.pdf>
- Dolto, F. (2009). *"Palabras para adolescentes o el complejo de la langosta"*. Buenos Aires: Atlantida.
- Erikson, E. H. (2008). *"Identidad, juventud y crisis"*. Buenos Aires: Paidos.
- *"Familia y Sociedad". (s.f.). Obtenido de www.eduso.files.wordpress.com/2008/06/tema1.pdf.*
- Garcia Ramon, e. a. (2009). *"Psicología"*. Mexico: Ed. Mexicana.
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Hernandez Sampieri Roberto, e. a. (s.f.). *"Metodología de la Investigacion"*.

- Hornstein, L. H. (2011). *"Autoestima e Identidad: narcisismo y valores sociales"*. Fondo de cultura economica.
- Izquierdo C. (2008). *Creer en la autoestima*. 1 edición editorial Roel S.A. Lima Perú
- J, N. J. (2013). *"Elementos de Sociologia"*. San Diego California: Selector.
- Jean, P. (1985). *"Seis estudios de Psicología"*. Mexico: Artemisa.
- Lozano Vicente, a. (2014). teoría de teorías sobre la adolescencia. *"Última década, (40), 11-36.*
- Luis, R. M. (2009). *"La Autoestima nuestra fuerza secreta"*. Barcelona: Espasa libros S.L.U.
- Machargo, S. (1992). Eficiencia del Feedback en la modificación del autoconcepto académico. *Revista de Psicología General y Aplicada, 45, 63-68.*
- Manuel, L. M. (2007). *"Autoconcepto y autoestima, conocer su construcción"*. Cieza: Charla: Coloquio.
- Marcelo, U. (2000). Cambio de escenarios sociales, experiencia juvenil urbana y escuela. *UNICEF.*
- Mercadeo.com "Autoestima" Obtenido de <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>
- Milicic, N. (2001). *"Hijos con autoestima positiva"*. Santiago de Chile: Norma.
- OPS/OMS, O. P. (1995). *Salud del Adolescente*. Washington.
- Pateman, C. (1995). *"El contrato sexual"*. Anthopos.

- Rodrigo Maria Jose, P. J. (1998). *"Familia y desarrollo humano"*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ross, M. (2013). *El Mapa de la Autoestima*. . Dunken.
- SCHLEGEL, ALICE y HERBERT BARRY (1991): *Adolescence an Anthropological Inquiry*. New York: Free Press.
- Silis, D. L. (1974). *Enciclopedia Internacional de las ciencias sociales* (Vol. I). Madrid: Aguilar.
- Silva-Escorcía, I. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare* , 241.
- Stanley, C. (1976). *"The Antecedents of Self- Esteem"*. San Francisco: W.H. Freeman & Company.
- Susana, Q. (1999). *Adolescencia: del goce organico al hallazgo de objeto*. Buenos Aires: EUDEBA.
- SZULC, A. (2006). *Antropología y niñez: de la omisión a las 'culturas infantiles'*». En GUILLERMO WILDE y PABLO SCHAMBER (editores): *Culturas, comunidades y procesos urbanos contemporáneos*. . Buenos Aires: Editorial SB
- Valek de Bracho Mónica. "Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educación superior". Universidad Rafael Urdaneta; 2007.
- Winnicott D, (2012) "Realidad y Juego" Barcelona, Geisa.
- (25 de noviembre de 2018). Obtenido de Conceptos y significados: <https://www.significados.com/matriarcado/>